

# MODUL

## PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU KEKERASAN ORANGTUA TERHADAP ANAK



PROGRAM STUDI PG PAUD  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
2019

PENGEMBANGAN MODUL INI DIBIYAI OLEH:  
DIREKTORAT RISET DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
DIREKTORAT JENDERAL PENGUATAN RISET DAN PENGEMBANGAN  
KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
SESUAI DENGAN KONTRAK PENELITIAN  
NOMOR: PD-015/ SKPP.TJ/ LPPM UAD/ III/ 2019



## ABSTRAK

Modul regulasi emosi ini bertujuan menurunkan perilaku kekerasan orang tua terhadap anak. Peneliti menggunakan teori regulasi emosi oleh Gross (2002) sebagai dasar konsep dari pengembangan modul dalam penelitian ini. Menurut Gross (2002) terdapat lima tahap dalam regulasi emosi yaitu *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change*, dan *Response Modulation* yang dibagi dalam dua kategori yaitu *antecedent-focused* dan *response-focused*. *Antecedent focused* merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan sebelum kondisi emosional muncul. Sedangkan *response-focused* dilakukan setelah kondisi emosional muncul.

Pelatihan dalam modul ini ditujukan kepada orang tua dari anak berusia 2-7 tahun yang pernah melakukan kekerasan. Modul ini dapat digunakan oleh para trainer sebagai pedoman untuk membantu melatih regulasi emosi para orangtua sehingga tindak kekerasan terhadap anak dapat dicegah.





## DAFTAR ISI

A. Abstraksi.....	1
B. Daftar Isi.....	2
C. Pendahuluan.....	3
D. Landasan Teoritis.....	7
E. Persyaratan Trainer dan Peserta .....	19
F. Blue Print Pelatihan .....	20
G. Prosedur Pelatihan	
Rapport Building “Blow Wind Blow”	24
Sesi I “Mari Berkenalan dengan Emosi”	26
Sesi II “Kenali dan Kelola Emosi”	31
Sesi III “Apa yang Aku dan Dia Suka”	34
Sesi IV “Menjadi Orang Tua Proaktif, Berkomunikasi dengan Positif”	37
Sesi IV “Think Positive!”	39
Sesi VI “Relaksasi Otot dan Relaksasi Kesadaran Emosional”	42
H. Jadwal Pelaksanaan.....	52
I. Daftar Pustaka.....	54





## PENDAHULUAN

Kekerasan merupakan perlakuan seseorang yang lebih kuat kepada yang lemah dengan menggunakan kekuatan atau otoritas sehingga menjadikan seseorang tidak berdaya (Muarifah, 2014). Kekerasan tersebut dapat pula terjadi pada anak-anak. Hal ini dibuktikan oleh hasil survey KPAI (2015) yang menyatakan bahwa masalah kekerasan terhadap anak meningkat dari tahun ke tahun. Tahun 2013 terdapat 4311 kasus, dan tahun 2014 terdapat 5066 kasus. (Sumber: KPAI, disampaikan oleh sekretaris KPAI 4 Mar 2016). Pada tahun 2015 terdapat 218 kasus, tahun 2016 terdapat 120, pada tahun 2017, tercatat 116 kasus. Mulai tahun 2011-2015 KPAI memetakan bidang kasus anak. Pertama, anak berhadapan dengan hukum hingga april 2015 tercatat 6006 kasus. Kedua, berkaitan dengan pengasuhan 3160 kasus, ketiga berkaitan dengan pendidikan 1764 kasus, keempat, berkaitan dengan kesehatan dan napza 1366 kasus. Kelima berkaitan dengan pornografi dan *cybercrime* 1032 kasus.

Kekerasan dapat menimbulkan efek negatif terhadap diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Kepada diri sendiri memunculkan trauma, stress, depresi serta menarik diri dari lingkungan. Efek kepada lingkungan dapat menimbulkan kekerasan balik, sehingga permasalahan semakin meluas, menimbulkan efek terhadap psikososial dan penyesuaian yang serius dalam bidang akademik pada kurban (Salmivalli & Isaacs, 2005), juga berdampak negative pada pelakunya (Kaltiala-Heino, Rimpelä, Rantanen, & Rimpelä, 2000; Nansel, Craig, Overpeck, Saluja, & Ruan, 2004). Pelaku kekerasan terhadap anak lebih banyak dilakukan oleh orang-orang yang seharusnya menjadi pelindung bagi anak itu sendiri, misalnya orang tua, kerabat dekat, tetangga, hingga guru (Menkokesra, 2013). Hal ini terjadi karena banyak orangtua menganggap kekerasan pada anak adalah hal yang wajar. Mereka beranggapan kekerasan adalah bagian dari mendisiplinkan anak (The National Child





Traumatic Stress Network, 2009). Mereka lupa bahwa orangtua adalah orang yang paling bertanggung jawab dalam mengupayakan kesejahteraan, perlindungan, peningkatan kelangsungan hidup, dan mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Keluarga adalah tempat pertama kali anak belajar mengenal aturan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Pelaku kekerasan pada anak dapat dikelompokkan menjadi menjadi tiga yaitu orangtua, keluarga, atau orang yang dekat di lingkungan rumah. Kekerasan terhadap anak dinamakan *child abuse* dimana perlakuan ini menjadikan anak tidak berdaya sehingga memiliki dampak negatif terhadap perkembangan psikologisnya. Adapun jenis kekerasan pada anak meliputi kekerasan fisik dan kekerasan emosional (Child Welfare Information Gateway, 2013).

Kekerasan fisik adalah kekerasan yang menyebabkan adanya luka fisik yang didapatkan seorang anak karena tendangan, pukulan, tinju, tamparan dan sentuhan lainnya yang menyakitkan (Buss dan Perry, 1992). Sedangkan kekerasan emosional yaitu kekerasan atau penganiayaan yang menyakiti hati, dan kejiwaan serta menyebabkan emosi menjadi tidak stabil. Bentuk kekerasan emosional berupa ejekan, degradasi, perusakan harta benda, penyiksaan atau perusakan terhadap hewan peliharaan, kritik yang berlebihan, tuntutan yang tidak pantas, pemutusan komunikasi dan pelabelan atau penghinaan (Nindya & Margaretha, 2012).

Hasil penelitian Muarifah dan Wati di Yogyakarta (2018) menemukan bahwa 23 % anak mengalami kekerasan fisik dan 21 % kekerasan non fisik. Alasan orang tua melakukan kekerasan terhadap anak adalah untuk pendisiplinan 49 % dan anak dianggap bandel 30 %.

Berdasarkan *preliminary study* yang dilakukan oleh Muarifah dan Wati (2018) diperoleh hasil bahwa faktor penyebab terjadinya kekerasan orang tua terhadap anak ialah pengelolaan emosi orangtua, sikap orangtua terhadap pengasuhan, dan perilaku orangtua saat mengasuh anak. Unsur-unsur tersebut merupakan unsur





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

Regulasi emosi mempunyai tiga aspek penting dalam pembentukan perilaku. Aspek pertama yaitu penilaian emosi. Orang tua dilatih untuk menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasinya, dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga orang tua mampu menyikapi emosi yang muncul dengan tepat. Aspek kedua yaitu pengaturan emosi. Hal ini dapat dilakukan dengan latihan dan relaksasi. Menurut Gross dan Thompson (2006) bahwa latihan dan relaksasi merupakan cara untuk mengatur emosi yang negatif. Aspek ketiga yaitu pengungkapan emosi. Orang tua diminta untuk mendeskripsikan apa yang ia pikirkan dan rasakan sehingga ditemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi.

Berdasarkan *preliminary study*, kekerasan yang dilakukan orang tua terhadap anak berangkat dari anggapan bahwa anak nakal, bandel, dan tidak bisa diatur. Anggapan tersebut mempengaruhi kondisi emosi orang tua sehingga melakukan kekerasan terhadap anak misalnya mencubit, menjewer, dan membentak. Setelah melakukan tindak kekerasan orang tua menyesali tindakan tersebut. Ketidakmampuan orangtua mengelola emosi merupakan salah satu penyebab mereka melakukan kekerasan terhadap anak.

Pelaku kekerasan perlu mendapatkan pelatihan keterampilan meregulasi emosi sehingga perilaku kekerasan tersebut tidak terulang. Jika hal ini tidak segera





dicarikan jalan keluarnya, maka titik kehancuran suatu bangsa akan terjadi, sehingga merendahkan martabat manusia (Ginsburg, dkk 1998; Planapl, 1999).

Batasan masalah pada penelitian ini memfokuskan pada pengembangan modul regulasi emosi untuk menurunkan perilaku kekerasan orang tua terhadap anak. Pengembangan modul regulasi emosi ini perlu dilakukan mengingat belum tersedianya modul serupa yang ditujukan khusus untuk orangtua yang melakukan kekerasan kepada anak usia 2-7 tahun. Peneliti melihat pengembangan modul regulasi emosi untuk orangtua ini penting dan perlu disegerakan (*urgent*) sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya kekerasan terhadap anak. Pengembangan modul ini melibatkan responden yang berdomisili di Yogyakarta.

Batasan masalah pada penelitian ini memfokuskan pada pengembangan modul Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orangtua Terhadap Anak. Penelitian ini melibatkan subjek dari wilayah yang memiliki tingkat kekerasan terhadap anak relatif tinggi berdasarkan penelitian tahap 1.





## LANDASAN TEORITIS

### A. Regulasi Emosi


#### 1. Definisi Regulasi Emosi

Emosi muncul ketika individu sedang berproses menuju tujuan tertentu. Emosi ini terlibat dalam perubahan perasaan (sedih, senang, takut), ekspresi (tersenyum, berteriak, cemberut), dan apa yang dilakukan tubuh dan otak (berkeringat, detak jantung, aktivitas neuron) (Urry & Gross, 2010). Peka terhadap pengalaman-pengalaman emosi merupakan syarat bagi seseorang untuk dapat meregulasi emosinya. Misalnya, seseorang mengenal luaran emosi dari pengalaman kehilangan, ketidakadilan, keberhasilan, dll. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan individu tersebut dalam bersikap, mengekspresikan emosinya dan implikasinya bagi diri sendiri dan orang lain (Manstead & Fischer, 2000).

Regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab atas monitoring, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai suatu tujuan (Thompson, 1994). Seseorang yang mampu mengontrol emosi dan usaha tersebut sesuai dengan tujuan dan situasi maka individu dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengontrol emosi sesuai dengan tujuan maka disebut memiliki disregulasi emosi (Morelen, Shaffer & Suveg, 2014).

Regulasi emosi merupakan hal yang berbeda dari coping, regulasi mood, mekanisme bertahan, dan regulasi rasa (Gross, 1998). Cole, Martin, dan Dennis (dalam Eisenberg & Spinrad, 2004) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan perubahan yang diasosiasikan dengan aktivasi emosi. Hal ini meliputi perubahan emosi itu sendiri dan proses psikologis. Individu dengan regulasi emosi dapat memilih emosi yang dirasakan, kapan dan bagaimana





mengalami emosi tersebut dan bagaimana mengekspresikannya. Proses regulasi emosi ini sendiri dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar dan berdampak pada satu atau lebih hal dalam proses generalisasi emosi (Gross, 1998).

Regulasi emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan individu untuk mengontrol emosi dan mengekspresikannya baik secara otomatis/terkontrol, sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan.

## 2. Proses Regulasi Emosi

Gross (2001) menyebutkan lima tingkat proses berdasarkan model proses regulasi diri. Tahapan terjadinya regulasi emosi diri ini adalah sebagai berikut:

### a) *Situation selection*

Merupakan tahapan dimana individu memilih emosi yang mungkin akan muncul pada situasi tertentu. Emosi yang dikenal ini merupakan dasar dari sikap yang akan diambil selanjutnya. Misalnya seseorang cenderung memilih pergi dengan teman yang menyenangkan semalam sebelum ujian, daripada belajar di detik-detik terakhir dengan teman yang pencemas.

### b) *Situation modification*

Pada tahap ini individu mengubah atau memodifikasi situasi di sekitar untuk mempengaruhi kondisi emosinya. Misal, ketika teman bertanya mengenai kesiapan untuk menghadapi ujian, individu cenderung meminta untuk membicarakan hal lain.

### c) *Attentional deployment*

Pada tahap ini individu hanya fokus terhadap aspek tertentu sehingga emosinya lebih terpusat. Atau mungkin individu mengalihkan perhatiannya pada hal lain sama sekali.

### d) *Cognitive change*

Individu mencoba mengubah cara berpikir mengenai situasi yang terjadi atau melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda. Dengan

mengubah sudut pandang ini individu akan memiliki alternatif emosi yang lain. Misalnya, ketika makan malam bersama teman individu mengingat kembali mengenai tes di keesokan harinya. Maka individu tersebut mencoba menenangkan diri dan membuat keyakinan bahwa tes tersebut adalah hal yang biasa dan bukan merupakan instrumen untuk menilai baik buruk seorang manusia.


e) *Response modulation*

Pada tahapan ini individu mengubah perasaan, sikap, perilaku dan fisiologi setelah respon multisistem sedang berlangsung. Misalnya menyembunyikan rasa malu ketika gagal dalam tes.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi diri terdiri dari dua proses yang bekerjasama untuk mengatur intensitas, durasi dan ekspresi emosi yaitu proses internal dan eksternal (Morelen dkk, 2014). Dalam proses internal misalnya, terdapat reaksi fisiologis dan aktifitas kognisi sementara dalam proses eksternal ekspresi emosi, ekspresi wajah, perilaku. Disregulasi emosi bukan berarti seseorang tidak memiliki regulasi emosi sama sekali. Disregulasi emosi terjadi ketika individu mempersepsikan bahwa emosinya telah memuncak sehingga mengakibatkan perilaku yang tidak sesuai, membingungkan dan mengganggu tujuannya (Morelen dkk, 2014). Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain

a) Pola asuh orangtua Orangtua yang mengasuh dengan disregulasi emosi (misalnya mendisiplinkan anak dengan bentuk hukuman) akan berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam meregulasi emosinya sendiri (Schwartz, Thigpen, dan Montgomery, 2006). Semakin tidak mampu seorang pengasuh meregulasi emosinya (disregulasi emosi) maka semakin tinggi pula risiko anak mengalami perilaku disruptif (Zachary, Jones, McKee, Baucom dan Forehand, 2017). Hal ini akan menjadi kondisi resiprokal dimana orangtua mengekspresikan emosi negatif kemudian ditanggapi



dengan negatif oleh anak dan selanjutnya orangtua akan menunjukkan ekspresi emosi negatif yang lebih tinggi lagi.

b) Usia

Urry & Gross (2010) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa lanjut usia justru memiliki regulasi emosi yang lebih baik atau meningkat seiring bertambah usianya. Meskipun secara fisik lansia mengalami degradasi namun mereka mengalami kesejahteraan (*well-being*) dalam usia tersebut. Pada usia ini lansia mendapatkan *well-being* karena berfokus pada proses regulasi emosi tertentu untuk menyesuaikan perubahan-perubahan internal maupun eksternal di sekitarnya. Salah satu hal yang mempengaruhi baiknya regulasi emosi pada lansia adalah berkurangnya aktivasi amigdala pada otak dimana bagian ini berfungsi untuk memunculkan emosi negatif. Jika bagian ini berkurang aktivitasnya maka emosi negatif pun akan berkurang.


c) Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Johnsen dan Rydstedt (2013) menemukan bahwa individu yang melihat lingkungannya sebagai tempat yang menyenangkan maka cenderung memiliki regulasi emosi yang baik dan memiliki emosi positif seperti bahagia.

d) Pengaruh Pandangan dari Luar (Pelatihan)

Regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan (Johnsen & Rydstedt, 2013). Dalam hal ini aspek yang paling dominan adalah mengamati keadaan di lingkungan individu kemudian memproduksi kembali apa yang dilihat ke dalam perilaku. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan teori observasional Bandura yang terdiri dari empat langkah antara lain atensi, retensi, pembentukan perilaku, dan motivasi.

Pelatihan merupakan salah satu upaya untuk mengubah kognitif dan perilaku seseorang. Dalam pelatihan, individu mendapatkan pemaparan



informasi baru sehingga dapat melengkapi pengetahuan yang belum di dapat sebelumnya. Selain itu, dalam pelatihan individu juga diajak untuk memunculkan kesadaran tentang isu tertentu kemudian memulai membentuk kebiasaan baru yang lebih positif.

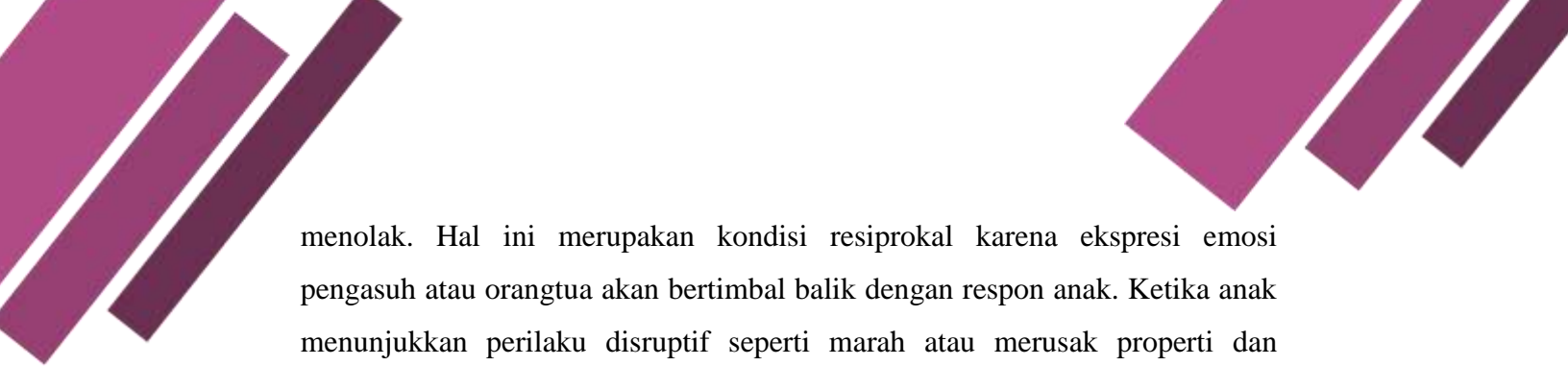
Pelatihan regulasi emosi menjadi salah satu upaya untuk membangkitkan kesadaran individu terhadap dinamika emosinya sekaligus melakukan pembiasaan baru agar lebih terampil dalam mengelola emosi. Dari pelatihan tersebut kemampuan individu dalam meregulasi emosi dapat meningkat.

#### 4. Regulasi Emosi pada Pengasuhan

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa disregulasi pada ibu memiliki hubungan dengan supresi emosi pada anak. Kondisi tersebut dapat memprediksi disregulasi emosi anak ketika berada pada usia remaja (Morelen dkk, 2014). Orangtua yang sedang marah cenderung memberikan respon yang negatif terhadap anaknya dan percaya bahwa anak membutuhkan ketegasan. Kondisi seperti ini riskan membuat orangtua melakukan kekerasan terhadap anak untuk merealisasikan ketegasan yang diinginkan. Tentunya kekerasan tersebut akan berdampak lebih jauh pada perkembangan psikologis dan emosinya (Fabes, Leonard, Kupanoff & Martin, 2001).

Bagaimana orangtua menunjukkan ekspresi emosinya akan berkaitan dengan bagaimana anak mengobservasi, belajar dan mengalami emosi itu sendiri. Dari sini akan tercipta dua kategori suasana emosi pengasuhan yaitu mendukung dan tidak mendukung. Dukungan emosi orangtua yang mendukung akan membuat anak memahami dengan baik pengalaman emosinya sendiri. Sedangkan orangtua yang tidak mendukung secara emosi akan memberi kritikan bahkan mengukum emosi anak (Morelen dkk, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Zachary dkk (2017) menunjukkan bahwa semakin tidak mampu seorang pengasuh meregulasi emosinya (disregulasi emosi) maka semakin tinggi pula risiko anak mengalami perilaku disruptif atau



menolak. Hal ini merupakan kondisi resiprokal karena ekspresi emosi pengasuh atau orangtua akan bertimbal balik dengan respon anak. Ketika anak menunjukkan perilaku disruptif seperti marah atau merusak properti dan orangtua merasa tidak mampu untuk mengontrol kondisi tersebut maka pengasuh atau orangtua akan merespon kembali dengan reaksi emosi yang lebih besar.

Schwartz, Thigpen, dan Montgomery (2006) mengungkapkan bahwa orangtua yang mengasuh dengan disregulasi emosi (misalnya mendisiplinkan anak dengan bentuk hukuman) akan berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam meregulasi emosinya sendiri. Selain itu anak berisiko mengalami masalah-masalah sosial, perilaku agresif dan tidak bisa berhubungan baik dengan teman sebayanya.

## **Kekerasan pada Anak**

### **1. Definisi Kekerasan pada Anak**

Kekerasan pada anak merupakan kondisi dimana pengasuh menciderai anak, bukan karena kecelakaan atau ketidaksengajaan, namun karena kemarahan (Gil dalam Geles, 1976). World Health Organization mendefinisikan istilah ini sebagai perilaku pengasuh anak yang menyebabkan luka/cidera fisik atau memiliki potensi untuk melukai (Lane, Merritt dan Dubowitz, 2011). Mackowickz (2013) mengungkapkan bahwa kekerasan pada anak juga dapat dimanifestasikan dalam bentuk ejekan atau olokan dengan tingkatan yang berbeda-beda.


Penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan merupakan salah satu perilaku yang paling disukai oleh orangtua. Untuk membuat anak patuh terhadap perintah orangtua tidak jarang dilakukan pemaksaan dengan menggunakan kekerasan baik fisik maupun non fisik. Perilaku kekerasan ini seperti berteriak, mengancam atau menakut-nakuti anak. Selain itu, perilaku kekerasan dapat berupa kritik terhadap anak yang digeneralisasikan. Orangtua menyebut anak selalu melakukan hal salah meskipun anak jarang melakukan kesalahan tersebut (Mackowickz, 2013).

### **2. Faktor yang menjadi penyebab timbulnya kekerasan pada anak**

#### **a. Faktor Internal**

- **Pola Asuh Orangtua**

Muarifah dan Wati (2018) menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab orangtua melakukan tindak kekerasan pada anak adalah keinginan untuk mendisiplinkan anak. Disiplin pada umumnya berkaitan dengan pola asuh demokratis karena untuk mendisiplinkan anak orangtua harus memiliki aturan-aturan yang jelas dan tegas dalam pelaksanaannya. Tegas dalam hal ini berbeda dengan tindak kekerasan. Kekerasan merupakan suatu perlakuan melukai seseorang baik secara




fisik maupun non fisik dengan berbagai tujuan seperti membuat jera, mengancam atau meluapkan emosi. Sedangkan dalam pola asuh demokratis orangtua memberikan kasih sayang dan kebebasan pada anak namun dengan aturan dan batasan yang jelas (Santrock, 2002). Dalam hal ini dapat diasosiasikan bahwa kekerasan yang dilakukan orangtua untuk mendisiplinkan anak tidak termasuk dalam pola asuh demokratis.

Pola asuh otoriter atau pengasuhan dengan menggunakan kekerasan dapat berdampak pada berkembangnya emosi negatif pada anak (Chen, 2010). Anak yang tumbuh dalam pengasuhan otoriter sering mendapat perlakuan kasar dan kurang mendapatkan kasih sayang orangtua. Hal ini dapat menyebabkan anak memiliki perilaku agresif dan kemampuan koping yang rendah terhadap emosi negatifnya. Pada dasarnya orangtua yang otoriter menginginkan anak menjadi seperti apa yang dimau orangtua. Fataruba, Purwatiningsih dan Wardani (2009) menemukan bahwa pola asuh berhubungan dengan tingkat kekerasan pada anak. Dimana orangtua yang melakukan kekerasan pada anak beranggapan bahwa melarang anak dengan cara memukul merupakan cara yang paling ampuh.

- **Persepsi Orangtua terhadap Anak**

Persepsi orangtua terhadap perilaku anak dapat mempengaruhi respon orangtua dan dapat menjadi prediktor atas kekerasan orangtua terhadap anak (Young, *et al.*, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Muarifah dan Wati (2018) menunjukkan bahwa salah satu penyebab orangtua melakukan kekerasan pada anak adalah adanya anggapan bahwa anak nakal dan tidak bisa diatur. Sementara Young *et al* (2018) menemukan bahwa orangtua yang mendeskripsikan anak secara negatif






lebih rentan untuk melakukan kekerasan dibandingkan orangtua yang mendeskripsikan anak secara positif.

Persepsi merupakan salah satu fungsi kognitif yang melibatkan pemrosesan informasi melalui panca indera (Wade & Tavris, 2007). Persepsi negatif terhadap anak dimulai ketika orangtua melihat perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan (Young, et al., 2018). Informasi tersebut kemudian diproses di dalam otak dan mempengaruhi munculnya emosi tertentu seperti kemarahan, kesedihan atau kekecewaan. Emosi tersebut yang menjadi dasar atas kekerasan yang dilakukan orangtua terhadap anak baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal.

- Pengendalian Emosi Orangtua

Pengendalian emosi orangtua berkaitan erat dengan persepsi orangtua terhadap anak. Telah disebutkan sebelumnya bahwa ketika orangtua melihat perilaku anak yang tidak sesuai dengan harapan maka informasi tersebut diproses lebih lanjut di otak. Salah satu area otak yang terlibat dalam emosi adalah hipotalamus di mana hipotalamus merupakan salah satu bagian yang termasuk dalam sistem limbik (Wade & Tavris, 2007). Sistem limbik berkaitan dengan munculnya perasaan marah dan takut. Kontrol emosi atau regulasi emosi dikelola oleh struktur otak yang bernama amygdala. Struktur amygdala ini bertanggungjawab atas respon emosional awal terhadap informasi sensorik.

Hal di atas menjelaskan bagaimana proses munculnya emosi marah pada orangtua dimulai dari persepsi negatif karena melihat stimulus berupa perilaku anak. Jika persepsi yang dimiliki negatif, maka beberapa struktur dalam otak akan mendukung persepsi tersebut secara negatif pula. Misalnya orangtua mempunyai persepsi bahwa anak nakal



maka persepsi ini akan diproses dalam hipotalamus menjadi emosi negatif dan berpengaruh terhadap kontrol diri pada amygdala. Bunch, Iratzoqui dan Watts (2018) mengatakan bahwa rendahnya kontrol diri berhubungan dengan tingginya tingkat kekerasan pada anak.

Penelitian Muarifah dan Wati (2018) mengungkapkan bahwa 90% orangtua berpendapat bahwa kekerasan seharusnya tidak dilakukan pada anak. Namun dari data yang terkumpul didapatkan informasi bahwa orangtua tetap melakukan kekerasan pada anak baik secara verbal atau non verbal. Hal ini dapat diartikan bahwa tindakan kekerasan yang dilakukan orangtua merupakan respon emosional terhadap informasi sensoris yang diterima.


b. Faktor Eksternal

- Status Ekonomi Keluarga

Currie dan Wisdom (2010) melalui penelitiannya menemukan bahwa kekerasan yang dilakukan pada anak mempunyai hubungan dengan tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan orangtua. Anak yang memiliki orangtua dengan tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan rendah lebih rentan mendapat kekerasan dibandingkan anak yang berasal dari keluarga menengah ke atas. Hal ini berkaitan dengan jenis pekerjaan yang dimiliki orangtua. Hal tersebut senada dengan penelitian Sampasa-Kanyinga, Nilsen, dan Colman (2018) yang menemukan bahwa orangtua yang tidak puas dengan pekerjaan, memiliki posisi pekerjaan yang tidak aman dan memiliki persepsi atas rendahnya dukungan sosial akan rentan melakukan kekerasan pada anak.

- Pengaruh Lingkungan

Lingkungan disebutkan sebagai salah satu faktor adanya kekerasan (Fitriana, Pratiwi dan Sutanto, 2015). Lingkungan dengan tingkat kekerasan tinggi akan membangun perspektif pada masyarakat




bahwa melakukan kekerasan untuk membuat anak patuh adalah hal yang wajar. Individu yang tinggal di lingkungan dimana banyak terjadi kekerasan maka individu tersebut rentan melakukan atau mengalami kekerasan itu sendiri.

Individu secara langsung maupun tidak langsung terpengaruh ketika melihat orang lain melakukan kekerasan serupa. Selain itu, individu akan menganggap kekerasan menjadi hal yang wajar untuk dilakukan, Misalnya di Kecamatan Gedongtengen memiliki tingkat kekerasan paling tinggi dibandingkan tiga kecamatan lain yang terlibat dalam penelitian pendahuluan.

Hal tersebut dapat dikaji lebih dalam dengan melihat lingkungan dan kondisi di Kecamatan tersebut. Kecamatan ini terdiri dari kelurahan yaitu Kelurahan Sosromenduran dan Kelurahan Pringgokusuman. Di sekitar tempat strategi ini terdapat beberapa lokalisasi seperti Pasar Kembang dan Bong Suwung. Pratama (2016) menemukan bahwa di sekitar Bong Suwung tersebut tinggal preman-preman dan gali-gali yang identik dengan kekerasan. Hal ini disebabkan karena tempat ini merupakan lokalisasi prostitusi kelas menengah ke bawah sehingga konsumen atau pemakai merupakan buruh dan kuli.

- **Tingkat Pendidikan Orangtua**

Orangtua yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi cenderung mengetahui lebih banyak informasi tentang pengasuhan sehingga orangtua lebih mengetahui apa yang seharusnya dilakukan dan tidak pada anak. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Currie dan Wisdom (2010) menemukan bahwa tingkat pendidikan mempunyai korelasi negatif dengan tingkat kekerasan pada anak. Terlebih jika dikaitkan dengan peran ibu sebagai pengasuh dan tempat pendidikan utama bagi anak. Ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi mampu



memberikan stimulus dan perlakuan yang lebih baik pada anak dibandingkan ibu yang memiliki pendidikan lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ajdukovic, Rajter, dan Rezo (2018) menemukan bahwa ibu dengan pendidikan rendah memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan pendidikan tinggi. Stress tersebut berkaitan dengan besarnya pendapatan yang diterima, relasi dengan orang lain dan dukungan sosial yang diterima. Kondisi tersebut membuat ibu dengan pendidikan rendah rentan untuk melakukan kekerasan pada anak.

### 3. Dampak Kekerasan pada Anak

Anak yang mengalami kekerasan berarti mendapatkan trauma di masa paling kritis dalam perjalanan hidupnya yaitu masa dimana ia membangun persepsi tentang dirinya, orang lain dan dunia. Trauma ini merupakan luka yang berdampak buruk bagi anak tersebut dalam jangka waktu yang panjang hingga ia dewasa (Sweeney, 1995). Lane dkk (2011) mengatakan bahwa kekerasan pada anak dapat diasosiasikan dengan keadaan cedera atau bahkan kematian. Banyak anak yang kehilangan nyawa karena perilaku kekerasan ini.

Ibu yang menggunakan kekerasan verbal dalam pengasuhan dapat berimplikasi pada masalah perilaku dan emosi anak. Secara psikologis, anak yang tumbuh dengan kekerasan verbal cenderung mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, menyalahkan diri sendiri dan emosi labil (Moore & Pepler, 2006). Perkataan atau opini negatif akan terinternalisasi oleh anak sehingga anak menganggap bahwa pendapat tersebut adalah benar dan melihat dirinya sebagai sosok yang negatif. Hal ini dapat semakin merendahkan harga diri pada anak tersebut (Mackowicz, 2013).

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

1. Kualifikasi Trainer
  - a. Psikolog atau Mahasiswa/i Magister Profesi Psikologi
  - b. Memiliki pengalaman sebagai trainer pelatihan dengan tema Parenting
  - c. Memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang Psikologi Keluarga dan Parenting
2. Kualifikasi Co-Trainer
  - a. Mahasiswa/i psikologi
  - b. Memiliki pengalaman sebagai co-trainer dalam pelatihan

## **PERSYARATAN PESERTA**

Modul ini ditujukan bagi orang tua yang memiliki anak berusia 2-7 tahun, pernah melakukan kekerasan terhadap anak, dan belum pernah mengikuti pelatihan sejenis sebelumnya.

## **PETUNJUK UMUM**

1. Waktu pelaksanaan

Pelatihan ini terdiri dari 6 sesi yang dibagi dalam 2 hari. Alokasi waktu untuk masing-masing hari adalah 4-5 jam.
2. Tata tertib
  - a. Kehadiran

Peserta diwajibkan datang tepat waktu karena keterlibatan dalam proses sejak awal kegiatan akan membantu efektifitas pelatihan. Peserta juga diwajibkan untuk mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir kegiatan, sehingga tidak ada sesi kegiatan yang tertinggal
  - b. Peserta disarankan mengenakan baju yang nyaman dipakai agar dapat bergerak secara leluasa
  - c. Peserta yang berpartisipasi dalam pelatihan ini dalam keadaan sehat
3. Tempat yang direkomendasikan untuk digunakan adalah tempat yang nyaman, hening, kedap suara dan bertemperatur sejuk supaya peserta lebih terkondisikan.

## BLUE PRINT PELATIHAN REGULASI EMOSI

Strategi	Definisi Operasional	Nama Sesi	Tujuan	Indikator Pencapaian
Psikoedukasi	Membuka wacana dan forum diskusi antarpeserta pelatihan dan trainer	“Kenali dan Kelola Emosi”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami pengertian emosi, jenis-jenis emosi dan perilaku kekerasan</li> <li>2. Memahami tentang kaitan antara emosi dengan munculnya perilaku kekerasan</li> <li>3. Memahami faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku kekerasan</li> <li>4. Memahami pentingnya memiliki keterampilan mengelola emosi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu menyebutkan jenis-jenis emosi dan mengidentifikasi perilaku apa yang termasuk dalam kekerasan pada anak</li> <li>2. Peserta mampu mengaitkan antara emosi negatif dan terjadinya perilaku kekerasan pada anak</li> <li>3. Peserta berpartisipasi secara antusias dalam mengikuti pelatihan</li> </ol>
		“Menjadi Orang Tua Proaktif, Berkomunikasi dengan Positif”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memaparkan perbedaan sikap reaktif dan proaktif</li> <li>2. Memaparkan karakter AUD</li> <li>3. Memberikan pemahaman cara mendidik anak sesuai usia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu mengevaluasi gaya pengasuhannya terkait cara berkomunikasi dan cara memberikan respon</li> </ol>

			<p>4. Memberikan pemahaman tentang bagaimana cara melakukan komunikasi positif dengan anak</p> <p>5. Memberikan pemahaman tentang pengaruh cara berkomunikasi terhadap respon anak</p>	<p>pada anak</p> <p>2. Peserta menunjukkan kesungguhan untuk memperbaiki cara komunikasi dan cara merespon anak</p>
<i>Situation selection</i>	Mengenali dan memilih situasi yang menimbulkan emosi positif	"Mari Berkenalan dengan Emosi"	<p>1. Mengidentifikasi jenis-jenis emosi</p> <p>2. Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai jenis emosi (seperti perubahan fisik, kognitif, perilaku)</p> <p>3. Memahami faktor-faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif</p>	1. Peserta sadar dan mampu mengidentifikasi situasi yang biasanya memicu emosi negatif
<i>Situation</i>	Mengubah situasi yang dapat menimbulkan emosi	"Apa yang Aku dan Dia Suka"	1. Mengidentifikasi hal atau kegiatan yang disukai untuk	1. Peserta mampu menyebutkan hal yang



<i>modification</i>	negatif menjadi situasi yang lebih menyenangkan melalui modifikasi aktivitas		membantu mengubah situasi yang berpotensi memunculkan emosi negatif menjadi situasi yang lebih positif	disukai 2. Peserta mampu melakukan simulasi berpasangan untuk memanfaatkan hal yang disukai sebagai aktivitas pengalih
<i>Attentional deployment</i>	Mengalihkan perhatian dari hal yang menimbulkan emosi negatif		2. Memanfaatkan hal atau kegiatan yang disukai untuk mengubah situasi atau mengalihkan perhatian dari hal yang memicu emosi negatif	
<i>Cognitive change</i>	Mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif	“Think Positive!”	1. Mengenal karakter-karakter khas/perilaku anak yang sering memicu perasaan tidak menyenangkan pada orang tua 2. Membuat alternatif pikiran-pikiran positif dari perilaku yang dimunculkan oleh anak sehingga berdampak pada perlakuan yang lebih positif kepada anak	1. Peserta mampu membuat alternatif-alternatif pikiran positif dari persepsi negatifnya terhadap anak 2. Peserta mampu menyebutkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak
<i>Response</i>	Melakukan aktivitas adaptif sebagai respon	“Relaksasi Otot dan Relaksasi	1. Peserta bersama-sama ikut serta dalam mempraktekkan teknik	1. Peserta mengikuti praktik relaksasi dengan sungguh-

<i>modulation</i>	perubahan (fisik, psikologis, perilaku) karena munculnya emosi negatif	Kesadaran Emosi”	relaksasi yang sudah disampaikan oleh trainer 2. Peserta merasa nyaman dengan dirinya dan meredakan ketegangan otot-otot	sungguh 2. Peserta merasa nyaman setelah melakukan relaksasi
-------------------	--	------------------	---	---

RAPPORT BUILDING  
**“BLOW WIND BLOW”**

**A. Pengantar**

Sesi *rapport building* dilakukan untuk memulai hubungan dan komunikasi yang baik antara trainer dan sesama peserta pelatihan. Sesi *rapport building* ini dapat dianalogikan sebagai membangun pondasi sebuah bangunan dimana pondasi bangunan yang kuat dapat menjadi dasar pijakan dari material yang disusun di atasnya. Begitu pula jika hubungan dan komunikasi yang baik terjalin di antara person yang terlibat dalam pelatihan, maka materi yang akan disampaikan selama pelatihan akan diproses dengan baik. Pada umumnya para peserta belum saling mengenal di awal sesi pelatihan. Untuk itu, trainer diharapkan dapat mengajak seluruh peserta untuk terlibat aktif dalam sesi *rapport building* ini sehingga performa peserta dapat seimbang (tidak terlalu dominan dan tidak terlalu pasif). Keseimbangan performa peserta tersebut akan mendukung dinamika kelompok selama pelatihan.

**B. Tujuan**

Sesi *Rapport Building* ini dilakukan dengan tujuan:

1. Mencairkan suasana
2. Membangun hubungan dan komunikasi yang baik antar peserta pelatihan dan trainer
3. Mengenal nama satu sama lain serta kondisi emosinya
4. Memberikan persiapan mental pada peserta pelatihan untuk mengikuti rangkaian kegiatan

**C. Prosedur Aktivitas**

1. Trainer meminta semua peserta untuk berdiri membentuk lingkaran
2. Trainer meminta peserta untuk menyanyikan lagu balonku (boleh diganti dengan lagu pilihan trainer/ peserta). Masing-masing peserta hanya menyanyikan lagu perkata, lalu disambung ke peserta sampingnya sampai lagu selesai. Lagu diawali dengan kata “balonku” dan diakhiri dengan kata “erat”.

3. Peserta yang mendapatkan kata “erat” terakhir dipersilakan berdiri di tengah lingkaran.
4. Trainer memberi tugas kepada peserta yang berdiri di tengah lingkaran untuk menyebutkan identitas diri (misal nama, asal, hobi, dll) dan menyebutkan kondisi perasaan saat itu. Selanjutnya peserta tersebut diminta untuk menyebutkan ciri-ciri salah satu peserta lain yang ada di lingkaran. Sambil berkata, “*Blow Wind Blow angin bertiup ke arah yang memakai sepatu hitam!*”, peserta yang berdiri di tengah lingkaran melemparkan bola kepada peserta lain yang memiliki ciri yang disebutkan tadi. Maka teman yang memakai sepatu hitam tersebut mendapat giliran untuk maju ke tengah lingkaran, menyebutkan identitas dan melakukan proses yang sama.
5. Begitu selanjutnya sampai semua peserta mendapatkan giliran.
6. Trainer mengajak peserta untuk mendiskusikan makna dari aktivitas *Blow Wind Blow*. Makna aktivitas ini antara lain memahami kondisi emosi diri dan orang lain, saling mengenal agar terjalin komunikasi yang baik, memberikan perhatian pada orang lain di sekeliling kita.

#### **D. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 15 menit.

#### **E. Perlengkapan yang Dibutuhkan**

1. Musik atau lagu yang disiapkan
2. Bola plastik

## SESI I

### **“MARI BERKENALAN DENGAN EMOSI”**

#### **A. Pengantar**

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

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

Apabila peserta telah mengetahui jenis-jenis emosi, gejala-gejala serta dampak munculnya emosi negatif terhadap pengasuhan diharapkan peserta lebih waspada jika hal-hal tersebut terjadi di kemudian hari. Menurut strategi regulasi emosi Gross (1989) tahapan mengenali situasi-situasi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif ini termasuk dalam strategi *situation selection*, karena dengan mengenali situasi tersebut orangtua mempunyai kesempatan untuk mempersiapkan diri dan melakukan perlakuan antisipatif agar emosi negatif tidak muncul.

#### **B. Tujuan**

Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan mampu

1. Mengidentifikasi jenis-jenis emosi berdasarkan pengalaman yang dimiliki selama mengasuh anak

2. Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai jenis emosi (seperti perubahan fisik, kognitif, perilaku)
3. Mengaitkan antara munculnya emosi negatif dengan perilaku negatif (kekerasan) terhadap anak dalam pengasuhan
4. Mengidentifikasi faktor yang memicu munculnya emosi negatif hingga menyebabkan perilaku kekerasan terhadap anak

### **C. Prosedur Aktivitas**

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

1. Trainer mengawali sesi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Nah, di sesi ini kita akan berkenalan dengan emosi. Apa yang Bapak/Ibu pikirkan ketika mendengar kata “emosi”? Mari kita dengar pendapat dari anggota kelompok ini satu persatu!”*.
2. Trainer mendorong para peserta untuk mengutarakan jawaban masing-masing dan mempersilakan untuk saling berkomentar atas jawaban-jawaban tersebut. Jika peserta sudah selesai menjelaskan tentang kata “emosi” maka trainer membantu untuk membuat kesimpulan atas pengertian emosi berdasarkan jawaban yang sudah diutarakan.
3. Trainer melemparkan pertanyaan berikutnya mengenai pengalaman emosi yang pernah dirasakan peserta. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Baik. Kita telah berdiskusi mengenai kata “emosi”. Selanjutnya, mari kita saling bercerita mengenai pengalaman emosional yang pernah Bapak/Ibu rasakan. Pernah kah Bapak/Ibu merasa sangat emosional? Situasi dan kondisi seperti apa pada saat itu yang membuat Bapak/Ibu merasa sangat emosional?”*. Trainer kembali mendorong peserta untuk menceritakan pengalaman emosinya. Bisa disampaikan kepada peserta untuk saling terbuka dan tidak malu dalam menceritakan pengalamannya. *“Pendapat dan pengalaman*

*Bapak/Ibu akan kita jaga bersama kerahasiaannya. Oleh karena itu, silakan Bapak/Ibu merasa bebas untuk bercerita di sini.”*

4. Trainer merangkum jawaban peserta atas pertanyaan di nomor 3 dan mengonfirmasi kembali kepada peserta yang bersangkutan. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Menurut apa yang saya dengar, Ibu A pernah merasa sangat emosional ketika anak kembali dari bermain dengan baju berlumuran lumpur padahal sudah mandi..... Benar begitu, Ibu?”*. Konfirmasi dilakukan pada beberapa peserta yang lain hingga dirasa cukup mewakili.
5. Trainer melemparkan pertanyaan berikutnya mengenai perubahan yang terjadi saat mengalami situasi yang emosional. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Terima kasih Bapak/Ibu telah saling berbagi pengalaman emosional tersebut. Selanjutnya saya ingin tahu, perubahan apa saja yang Bapak/Ibu rasakan ketika merasa sangat emosional? Apakah ada perubahan fisik seperti jantung berdebar, wajah memerah, atau yang lain? Atau kah ada perubahan perilaku seperti melakukan hal yang tidak biasa terhadap anak? Mungkin ada yang ingin memulai bercerita terlebih dahulu? Silakan...”*. Trainer memberikan waktu hingga seluruh peserta mendapat giliran untuk bercerita.
6. Trainer merangkum jawaban peserta atas pertanyaan di nomor 5 dan mengonfirmasi kembali kepada peserta yang bersangkutan. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Menurut apa yang saya dengar, Bapak B merasa jantung berdebar dan sesak napas ketika merasa sangat emosional. Selain itu nada meninggi ketika menyampaikan perintah kepada anak.... Benar begitu, Bapak?”*. Konfirmasi dilakukan pada beberapa peserta yang lain hingga dirasa cukup mewakili.
7. Trainer menyampaikan pertanyaan terakhir tentang keterkaitan antara perasaan emosional terhadap perubahan perilaku yang mengarah pada kekerasan terhadap anak. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Berdasarkan cerita pengalaman emosional Bapak/Ibu tadi, bagaimana Bapak/Ibu dapat mengaitkan kondisi atau situasi emosional dengan perubahan perilaku*



*terhadap anak yang mengarah pada kekerasan?”* Pada bagian ini trainer hanya menunjuk 1 atau 2 peserta saja untuk menjawab sebagai perwakilan, kemudian trainer menyimpulkan pendapat tersebut.

8. Setelah semua pertanyaan terjawab dan disimpulkan oleh trainer maka sesi Mari Berkenalan dengan Emosi ini ditutup. “Terima kasih Bapak/Ibu yang telah mengikuti sesi I ini dengan antusias. Selanjutnya kami mohon Bapak/Ibu dapat menuliskan apa yang dirasakan atau dipikirkan ketika mengikuti sesi ini di jurnal refleksi yang akan dibagikan oleh teman-teman tim.” Peserta diberi waktu 15 menit untuk menulis dan istirahat.

#### **D. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan dalam aktivitas ini adalah 60 menit.

#### **E. Perlengkapan**

1. Kursi sebanyak jumlah peserta yang disusun melingkar atau Letter U
2. Jurnal Refleksi
3. Lembar Observasi
4. Pulpen



## SESI II

### **“KENALI DAN KELOLA EMOSI KITA”**

#### **A. Pengantar**

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

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


#### **B. Tujuan**

Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan mampu

1. Memahami pengertian emosi dan perilaku kekerasan
2. Memahami tentang jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuk
2. Memahami tentang kaitan antara emosi dengan munculnya perilaku kekerasan
4. Memahami faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku kekerasan
5. Memahami pentingnya memiliki keterampilan mengelola emosi untuk mencegah perilaku kekerasan terhadap anak

### C. Prosedur Aktivitas

1. Fasilitator membantu trainer menyiapkan media yang dibutuhkan berupa visualisasi dan audio presentasi. Selain itu juga memastikan seluruh peserta membawa jurnal refleksinya masing-masing.
2. Trainer mengondisikan peserta untuk fokus pada sesi ini dan me-*recall* sedikit apa yang sudah dilalui di sesi sebelumnya. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Baiklah Bapak/Ibu setelah kita saling bercerita mengenai pengalaman-pengalaman tentang emosi yang dirasakan pada sesi sebelumnya, sekarang kita akan melanjutkan proses pelatihan kita. Bahasan pada sesi sebelumnya berkaitan dengan pengertian, gejala dan dampak perubahan dari emosi yang pernah Bapak/Ibu alami, maka di sesi ini kita akan belajar lebih lanjut tentang hal itu. Namun untuk mengawali sesi ini mari terlebih dahulu kita simak video berikut ini....”*
3. Trainer memutar video orangtua yang memukul seorang anak, kemudian memberikan kesempatan pada peserta untuk menyaksikannya hingga selesai. Kemudian, trainer membantu peserta untuk merefleksikan apa yang sudah dilihat dengan pertanyaan, *“Bagaimana perasaan Bapak/Ibu setelah melihat video tersebut? Apa yang mungkin dirasakan oleh para pemeran di video tersebut? Menurut Bapak/Ibu, apakah kejadian seperti itu bisa dicegah?”* Trainer memberikan kesempatan pada peserta untuk menyampaikan pendapatnya.
4. Setelah peserta selesai memberikan jawaban, trainer mulai memaparkan materi yang sudah disiapkan.
5. Setelah trainer selesai memaparkan materi, peserta disilakan bertanya dan berdiskusi.
6. Trainer menutup sesi “Emosi pun Bisa Diatur” dengan meminta para peserta untuk menuliskan rangkuman dan refleksi materi yang telah didiskusikan. *“Untuk menutup sesi ini, silakan Bapak/Ibu mengisi jurnal refleksi terkait*



*dengan aktivitas yang sudah kita lakukan tadi. Refleksi bisa berupa perasaan, pikiran atau pun kesan.”*

#### **D. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan dalam sesi ini adalah 60 menit.

#### **E. Perlengkapan**

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



## SESI III

### “APA YANG AKU DAN DIA SUKA”

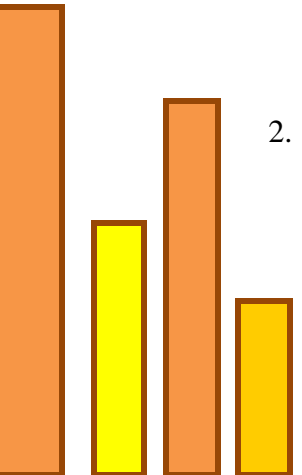
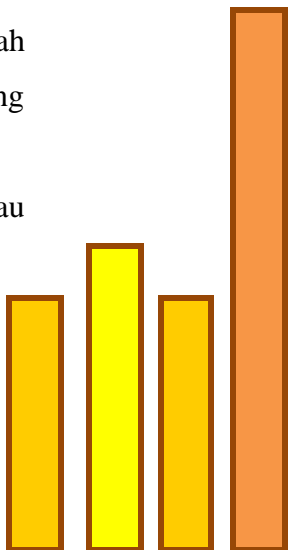
#### A. Pengantar

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

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

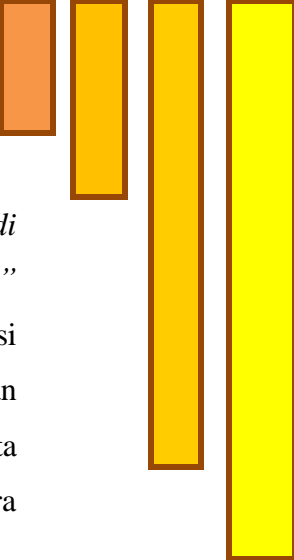
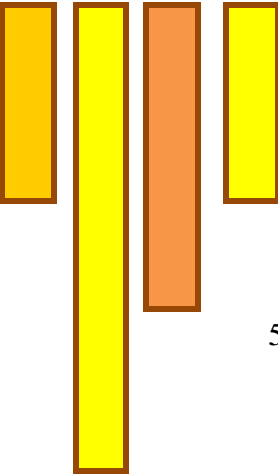
#### B. Tujuan:

Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan mampu

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

### C. Prosedur Aktivitas

1. Trainer kembali mengondisikan peserta untuk mengikuti sesi “Apa yang Aku dan Dia Suka”. Sesi ini diawali dengan aktivitas *self-reflection* yaitu peserta diminta untuk menuliskan hal-hal atau aktivitas yang disukai pada lembar aktivitas yang dibagikan oleh fasilitator. Pada sesi ini pula trainer mengajak peserta untuk melakukan simulasi berpasangan dengan membayangkan situasi yang sebenarnya.
2. Kalimat dan instruksi yang dikatakan misalnya, *“Untuk memulai sesi ini, saya ingin mengajak Bapak/Ibu untuk sejenak merenung dan mengingat pengalaman-pengalaman sebelumnya. Saya yakin Bapak/Ibu yang ada sini masing-masing memiliki hal atau aktivitas yang disukai. Saya pun yakin Bapak/Ibu tahu apa yang disukai oleh putra-putri Bapak/Ibu sekalian. Silakan Bapak/Ibu tulis hasil refleksi tersebut pada lembar aktivitas yang telah diterima dalam waktu 5 menit.”*
3. Trainer memberitahukan peserta bahwa 5 menit telah berlalu dan saatnya mengembalikan fokus pada trainer dan kelompok. Trainer mulai menggali satu persatu apa yang sudah ditulis oleh para peserta (apabila memungkinkan, jika tidak bisa dipilih sesuai kebutuhan). Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Mengingat-ingat tentang diri sendiri dan anak adalah aktivitas yang menyenangkan, bukan? Sekarang saya ingin Bapak A, Ibu C, dan Ibu D untuk menceritakan apa yang sudah ditulis di lembar aktivitas.”*
4. Setelah peserta selesai menceritakan pengalamannya, trainer memberi instruksi selanjutnya yaitu peserta diminta membayangkan situasi yang biasanya memicu munculnya emosi negatif dan menyusun kalimat untuk mengajak anak mengubah situasi berdasarkan hal atau aktivitas yang disukai tadi. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Dapat kah Bapak/Ibu membayangkan situasi dengan anak yang biasanya membuat marah?”*



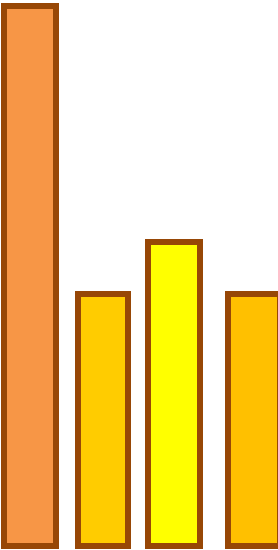
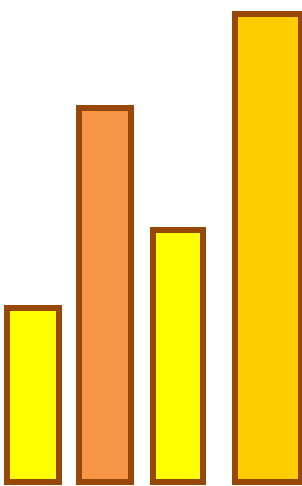
*Sekarang mari kita berlatih berbicara menggunakan hal yang kita sukai tadi untuk mengajak anak mengubah situasi yang tidak menyenangkan tersebut!”*

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

#### **D. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk aktivitas ini adalah 60 menit.

#### **E. Perlengkapan**

1. Lembar kerja sesi III
  2. Jurnal refleksi
  3. Lembar Observasi
  4. Pulpen
  5. Buku Tugas
- 
- 





## SESI IV

### **“MENJADI ORANG TUA PROAKTIF, BERKOMUNIKASI DENGAN POSITIF”**

#### A. Pengantar

Orang tua selalu mempunyai pilihan dalam mengambil sikap, apakah ia akan bersikap reaktif atau proaktif. Orang tua yang reaktif cenderung melakukan suatu tindakan tanpa berpikir panjang, biasanya juga tidak terlintas akan dampak jangka panjang atau perilakunya tersebut. Karakteristik khas yang ada pada orang tua reaktif antara lain mudah tersinggung, menyalahkan orang lain, mudah marah, mudah mengeluh, dst. Hal yang paling khas pada orang tua yang reaktif ini adalah munculnya penyesalan ketika ia sudah terlanjur melakukan hal buruk pada anaknya. Namun, orang tua juga memiliki pilihan untuk bersikap proaktif yaitu sikap dalam memberi respon terhadap apa yang terjadi berdasarkan nilai-nilai kebenaran. Orang tua yang proaktif selalu mempunyai waktu untuk mempertimbangkan alasan dan dampak dari perilakunya, dengan alasan dan pertimbangan tersebut umumnya orang tua yang proaktif terhindar dari penyesalan atas apa yang ia lakukan pada anak. Oleh karena itu, mengenal karakteristik reaktif/proaktif serta mengetahui bagaimana mengimplementasikannya pada pengasuhan menjadi hal yang krusial.

Komunikasi merupakan elemen yang tak kalah penting dalam pengasuhan. Cara berkomunikasi dengan anak juga turut menentukan bagaimana anak memberikan respon pada orang tua. Anak menggunakan bahasa verbal dan non verbal sesuai dengan apa yang ia amati dari lingkungannya. Kemampuan anak untuk meniru apa yang ia lihat atau dengar dijelaskan melalui teori-teori *modelling*. Jika orang tua melakukan kesalahan dalam berkomunikasi dengan anak maka bukan tidak mungkin anak menangkap makna yang tidak semestinya. Oleh karena itu orang tua perlu mengetahui bagaimana melakukan komunikasi yang positif pada anak. Hal ini bertujuan membangun hubungan sosial yang hangat antara anak dan orang tua sehingga meningkatkan kecerdasan emosinya.



## B. Tujuan

Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan dapat

1. Mengevaluasi gaya pengasuhannya terkait cara berkomunikasi dan cara memberikan respon pada anak
2. Menunjukkan kesungguhan untuk memperbaiki cara komunikasi dan cara merespon anak

## C. Prosedur Aktivitas

1. Fasilitator membantu trainer menyiapkan media yang dibutuhkan berupa visualisasi dan audio presentasi. Selain itu juga memastikan seluruh peserta membawa jurnal refleksinya masing-masing.
2. Trainer menyampaikan tentang pentingnya mengetahui dan mengevaluasi gaya pengasuhan yang sudah dilakukan.
3. Trainer menyampaikan materi “Menjadi Orang Tua Proaktif, Berkomunikasi dengan Positif” sesuai dengan PPT. Trainer diperkenankan untuk berimprovisasi sepanjang masih sesuai panduan modul.
4. Trainer memberikan kesempatan pada peserta untuk berdiskusi. Setelah dirasa cukup peserta diminta untuk menuliskan apa yang dipelajari di jurnal refleksinya.

## D. Waktu

Waktu untuk sesi ini adalah 45 menit

## E. Perlengkapan

1. Power point materi Menjadi Orang Tua Proaktif, Berkomunikasi dengan Positif
2. LCD dan proyektor
3. Pointer
3. Sound System
4. Jurnal refleksi
5. Pulpen





## SESI V “THINK POSITIVE!”

### A. Pengantar

Pikiran atau persepsi orang tua terhadap anak menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi bagaimana orang tua memperlakukan anak. Orang tua yang mempunyai persepsi positif terhadap perilaku-perilaku anak cenderung menyikapi perilaku tersebut lebih positif dibandingkan orang tua yang mempunyai persepsi negatif. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muarifah, Wati dan Puspitasari (2018) salah satu penyebab orangtua melakukan kekerasan pada anak adalah adanya anggapan bahwa anak nakal dan tidak bisa diatur. Menurut literature persepsi negatif ini mulai muncul ketika orangtua melihat bahwa perilaku anak tidak sesuai dengan harapan, dengan begitu serta merta orang tua menyebut anak tidak menurut, bandel, nakal, dst. Informasi tersebut kemudian diproses di dalam otak dan mempengaruhi munculnya emosi tertentu seperti kemarahan, kesedihan atau kekecewaan. Emosi tersebut yang menjadi dasar atas kekerasan yang dilakukan orangtua terhadap anak baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal.

Sesi ini mengajak peserta untuk mengenal karakter-karakter khas/perilaku anak yang sering memicu perasaan tidak menyenangkan. Kemudian peserta diajak untuk menganalisis perilaku tersebut dan mencoba mencari alternatif pikiran yang lebih positif. Sebagai contoh, seorang ayah baru saja selesai mengecat tembok. Saat itu tembok sudah sangat bersih dengan cat yang baru. Namun 5 menit kemudian anak balitanya datang dengan crayon lalu mencoret-coret kembali tembok tersebut. Ayah merasa akan marah, namun alih-alih menyebut anaknya nakal ia memilih untuk berpikir “namanya juga anak-anak, kalau anak remaja pasti sudah ku minta bantu mengecat dari tadi.” Dengan memiliki alternatif pikiran yang positif maka ayah lebih memaklumi perilaku anak sehingga memunculkan perilaku yang lebih positif.

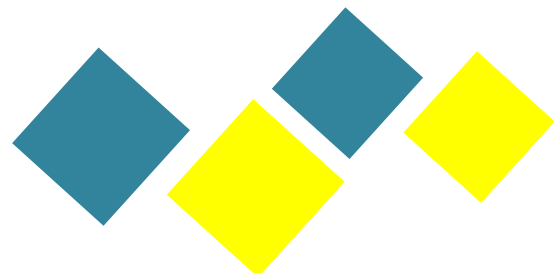
## B. Tujuan

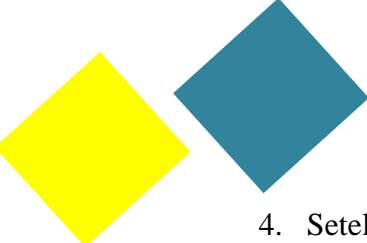
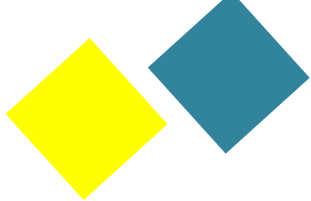
Setelah mengikuti sesi ini peserta diharapkan mampu

1. Mengetahui karakter-karakter khas/perilaku anak yang sering memicu perasaan tidak menyenangkan pada orang tua
2. Membuat alternatif pikiran-pikiran positif dari perilaku yang dimunculkan oleh anak sehingga berdampak pada perlakuan yang lebih positif kepada anak

## C. Prosedur Aktivitas

1. Trainer mengawali sesi ini dengan mengajak peserta untuk mengingat-ingat kembali perilaku khas anak yang berpotensi memunculkan perasaan yang tidak menyenangkan. Dari perilaku tersebut kemudian peserta diminta untuk mengungkapkan pikiran apa yang biasanya muncul? Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Mari kita ingat kembali perilaku-perilaku anak yang biasanya mudah membuat marah? Pandangan apa yang Bapak/Ibu miliki tentang anak setelah ia melakukan perilaku tersebut?”* Trainer mempersilakan peserta untuk menuliskan jawaban pada lembar aktivitas yang telah disediakan selama 5 menit.
2. Setelah waktu habis, trainer mengajak peserta untuk saling berbagi tentang jawaban masing-masing. Peserta yang lain diperbolehkan untuk menanggapi.
3. Trainer memberikan instruksi untuk aktivitas selanjutnya pada sesi ini yaitu mengerjakan lembar aktivitas ke 2. Setelah peserta menyadari pikiran atau persepsi nya terhadap anak, trainer mengajak peserta untuk mencari pikiran-pikiran alternatif yang lebih positif. Kalimat yang dikatakan misalnya, *“Sekarang saya meminta Bapak/Ibu untuk kembali merenung dan mengisi lembar aktivitas berjudul Berpikir Positif. Di lembar tersebut Bapak/Ibu dapat menuliskan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak dan apa saja yang disukai Bapak/Ibu tentang anak.”* Trainer memberikan waktu 5 menit untuk aktivitas ini.



- 
- 
4. Setelah waktu habis, trainer mengajak peserta untuk saling berbagi tentang jawaban masing-masing. Trainer mengonfirmasi jawaban-jawaban peserta dengan teknik *paraphrasing*. Setelah dirasa cukup maka trainer dapat menutup sesi dengan merangkum hasil diskusi para peserta, serta menambahkan bahwa setiap anak pasti memiliki hal positif yang disukai orang tua, sehingga orang tua mempunyai kesempatan untuk berpikir lebih positif mengenai perilaku-perilaku anak.
  5. Trainer mengingatkan peserta untuk kembali merefleksikan pengalaman dan perasaan saat mengikuti sesi di jurnal refleksi.

#### **D. Waktu**

Waktu untuk melakukan sesi ini adalah 60 menit.

#### **E. Perlengkapan**

1. Lembar kerja Sesi IVa
2. Lembar kerja Sesi IV b
3. Jurnal refleksi
4. Lembar observasi
5. Pulpen



## SESI VI

### **“RELAKSASI OTOT DAN RELAKSASI KESADARAN EMOSIONAL”**

#### **A. Pengantar**

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

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

#### **B. Tujuan:**

Dengan mengikuti sesi ini diharapkan

1. Peserta bersama-sama ikut serta dalam mempraktekkan teknik relaksasi yang sudah disampaikan oleh trainer
2. Peserta merasa nyaman dengan dirinya dan meredakan ketegangan otot-otot



### C. Prosedur Aktivitas

Sebelum masuk pada sesi relaksasi trainer memberikan aktivitas *ice breaker* terlebih dahulu untuk mengumpulkan fokus peserta. Aktivitas *ice breaker* dapat berupa “tepuk konsentrasi”, “bos berkata” atau *ice breaker* lainnya. Setelah melakukan *ice breaker*, trainer menyampaikan sekilas tentang apa itu relaksasi dan manfaat relaksasi. Video contoh aktivitas relaksasi ditampilkan agar peserta memiliki gambaran apa yang akan dilakukan dalam sesi ini. Langkah selanjutnya adalah memulai aktivitas relaksasi dari relaksasi otot kemudian relaksasi kesadaran emosional

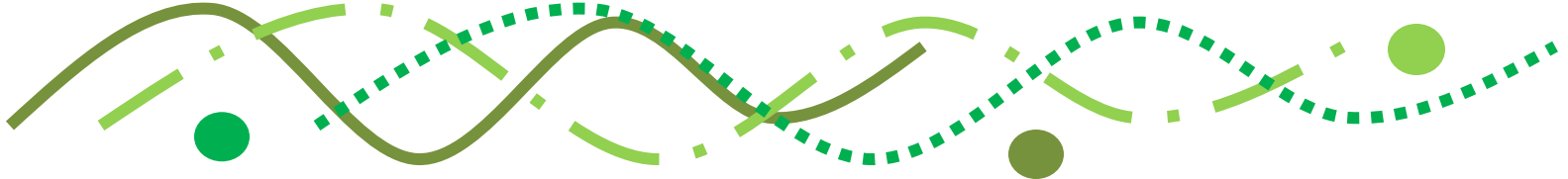
#### 1. “Relaksasi Otot”

**Katakan :** Relaksasi yang pertama kita lakukan adalah relaksasi otot. Sekarang cobalah untuk duduk dengan rileks dan senyaman mungkin untuk melakukan relaksasi ini.

**Instruksi:**

*Tutup mata anda dan dengarkan apa yang akan saya katakan pada Anda. Saya akan membuat Anda menyadari sensasi-sensasi tertentu pada badan anda, dan kemudian menunjukkan pada anda bagaimana cara untuk mengurangi sensasi itu.*

*Sekarang rasakan tangan kiri anda, terutama lengan kiri anda. Genggamlah tangan Anda sekuat mungkin, rasakan ketegangan pada tangan dan lengan bawah kiri anda. Tahan.... lepaskan. Lemaskan tangan kiri anda dan rasakan perbedaannya antara ketegangan dan relaksasi (sekitar 10 detik). Sekarang lakukan hal yang sama pada tangan kanan anda. Genggamlah tangan Anda sekuat mungkin, rasakan ketegangan pada tangan dan lengan bawah kiri anda. Tahan.... Lepaskan.. rasakan sensasinya dan nikmati kontras antara ketegangan dengan relaksasi (10 detik). Perhatikan rasa santai yang mulai berkembang di lengan kiri, tangan kiri dan tangan kanan. Kedua lengan, tangan kiri dan kanan sekarang lebih rileks.*



*Sekarang lentikkan pergelangan tangan Anda, sehingga jari-jari mengarah ke langit-langit. Pelajarilah ketegangan tersebut beberapa saat (10 detik). Biarkan tangan anda kembali keposisi istirahat dan perhatikan perbedaan antara ketegangan dengan relaksasi (10 detik). Lakukan sekali lagi. Selanjutnya lemaskanlah biarkan tangan anda lemas lurus lagi, terus lemaskan dan terus lemaskan, biarkan sensasinya beberapa saat (10 detik).*

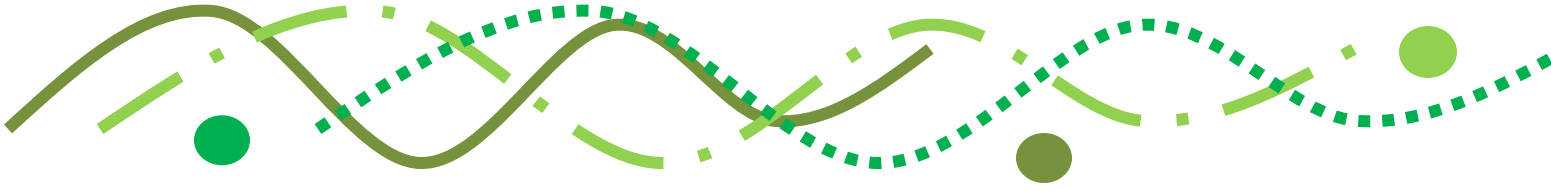
*Sekarang kita tujukan pada daerah bahu. Gerakkan kedua bahu, bawa keduanya hingga akan menyentuh telinga, rasakan ketegangan dibahu dan leher anda. Lebih kuat lagi dekatkan bahu ke telinga, tahan beberapa saat (10 detik), rasakan ketegangan di bahu dan leher anda. Sekarang rileks. Biarkan bahu kembali keposisi istirahat. Lemaskan semua ketegangan, lebih lemaskan lagi ketegangannya, lebih lanjut lagi. Biarkan beberapa saat anda mengenali sensasi yang muncul saat tegang dan rileks (10 detik).*

*Sekarang kita akan menuju otot-otot wajah. Sekarang kerutkanlah dahi dan alis. Kerutkanlah keduanya sampai anda merasa dahi anda sangat berkerut, otot-ototnya tegang, tahan beberapa saat (10 detik). Dan sekarang rileks (10 detik). Lakukan sekali lagi.*

*Sekarang tutup mata anda sekuatnya. Tutup mata anda dengan kuat, sehingga anda merasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang menggerakkan mata, pertahankan beberapa saat (10 detik). Dan sekarang lepaskan. Biarkan otot-otot anda rileks. Rasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi (10 detik). Sekali lagi, tutup mata anda dengan kuat dan pelajari ketegangannya, pertahankan (5 detik). Sekarang lepaskan dan rileks.*

*Kerucutkan kedua bibir anda. Yah seperti itu, yang kuat lagi, rasakan ketegangannya di sekitar bibir, tahan beberapa saat (10 detik). Sekarang rileks lemaskan otot-otot sekitar mulut, dan biarkan pipi dan otot lain istirahat dengan nyaman (10 detik). Lakukan sekali lagi, moncongkan kedua*





*bibir anda sekuatnya, tekan terus bibir anda tahan beberapa saat (10 detik), rasakan ketegangan otot-ototnya. Sekarang lemaskanlah dan biarkan otot-otot yang tadi tegang rileks, dan lebih rileks, lebih rileks lagi biarkan beberapa saat (10 detik) rasakan perbedaan kontras antar ketegangan dan relaksasi otot.*

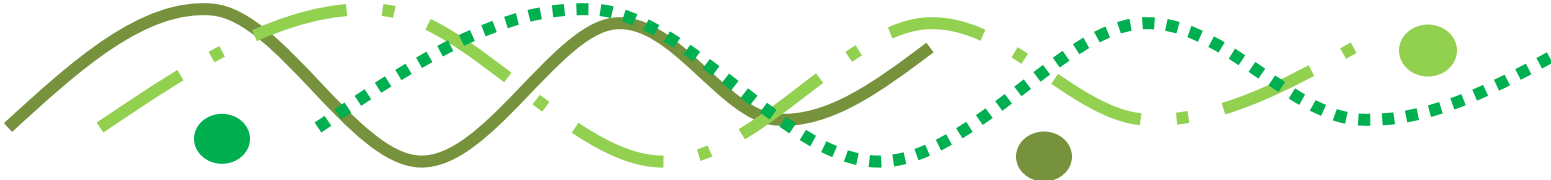
*Sekarang anda memperhatikan berapa banyak otot-otot yang telah lemas. Dibagian yang telah kita tegangkan. Tangan anda, lengan bawah, bahu atas, bahu bawah dan otot-otot wajah. Anda bisa merasakan sensasinya dari saat anda tegangkan dengan saat anda rileks.*

*Sekarang otot-otot punggung anda. Lengkungkan punggung anda, dengan membusungkan dada dan perut, sehingga anda merasakan ketegangan di punggung terutama punggung atas. Perhatikan ketegangan, pertahankan beberapa saat (10 detik), dan sekarang rileks. Biarkan badan anda beristirahat di tempat anda Perhatikan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Biarkan otot-otot tersebut lemas (10 detik). Lakukan sekali lagi.*

*Sekarang ambil nafas panjang. Isi paru-paru anda. Tahan, tahan dan perhatikan ketegangan di bagian dada dan turun ke perut. Tahan beberapa saat, perhatikan ketegangan yang anda rasakan dan sekarang rileks. Lepaskan dan keluarkan nafas dan lanjutkan bernafas seperti biasa. Perhatikan sekali lagi perbedaan ketegangan dan relaksasi (10 detik). Lakukanlah sekali lagi, tarik nafas panjang dan tahan.*

*Sekarang luruskan kedua telapak kaki. Luruskan sehingga anda dapat merasakan ketegangan di paha. Luruskan lebih lanjut tahan beberapa saat (5 detik). Dan sekarang rileks. Biarkan kaki anda rileks dan perhatikan beda antara ketegangan dan relaksasi relatif yang anda rasakan (10 detik). Lakukanlah sekali lagi.*

*Bila anda menegangkan otot-otot anda, anda juga telah melemaskannya. Anda telah memperhatikan perbedaan antara ketegangan*



*dan relaksasi otot. Anda dapat mengenal apakah ada ketegangan di otot-otot anda. Dan apabila ada anda dapat berkonsentrasi pada bagian tersebut, perintahkan otot-otot tadi untuk lemas, untuk rileks. Apabila anda berfikir untuk melemaskan otot tadi sebenarnya anda dapat melakukannya walaupun sedikit.*

*Sekarang saat anda duduk atau berbaring, saya akan mengulang berbagai kelompok otot yang telah dilemaskan. Perhatikan apakah masih ada ketegangan pada otot-otot. Apabila ada cobalah berkonsentrasi pada otot-otot tersebut dan perintahkan untuk rileks, untuk lemas (5 detik). Lemaskan otot-otot di bagian bawah anda. Lemaskan dibagian badan anda sebelah bawah (5 detik). Punggung atas, dada dan bahu (5 detik). Pantat dan pinggul (5 detik). Lemaskan lengan atas, bawah, dan tangan sampai ujung jari-jari anda (5 detik). Biarkan semua otot di tenggorokan dan leher lemas (5 detik). Lemaskan rahang dan otot-otot wajah anda (5 detik). Biarkan semua otot di badan anda menjadi lemas. Sekarang duduk dan berbaring dengan tenang mata tertutup untuk beberapa menit (2 menit).*

*Sekarang saya akan menghitung dari lima sampai satu. Bila saya mencapai angka satu, bukalah mata Anda.. Lima,....., empat....., tiga..... dua..... dan satu.....*

**Tanyakan** : bagaimana perasaan Bapak/Ibu setelah mengikuti relaksasi otot tadi? Apakah Bapak/Ibu merasa ketegangan di dalam tubuh berkurang?

## 2. “Relaksasi Kesadaran Emosional”

**Katakan** : Sekarang mari kita mafaatkan waktu untuk mempraktekkan relaksasi kesadaran emosional. Silahkan membentuk dua barisan sejajar, dan rentangkan tangan anda, kemudian hadap ke kanan, dan rentangkan tangan kembali, selanjutnya duduklah diatas matras masing-masing. Baiklah, saya akan menginstruksikan langkah-langkahnya.

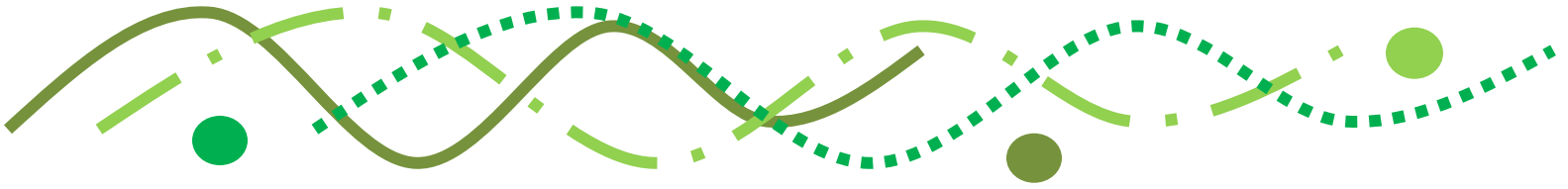


**Instruksi :**

Mari kita mulai relaksasi kesadaran emosional. Duduk atau berbaring, dan buat diri Anda nyaman. Mulailah untuk merilekskan tubuh Anda dengan fokus untuk beberapa saat pada pernapasan Anda. Ambil napas hirup udara yang ada diluar dengan hidung, tahan ... dan hembuskan lewat mulut. Lebih dalam lagi ...tahan... dan keluarkan dari mulut. Tarik napas lagi, dan saat Anda mengeluarkan napas, Anda melepaskan ketegangan dalam tubuh Anda. Tarik napas lagi ... dan menghembuskan napas, dan lepaskan ketegangan anda. Lanjutkan bernapas perlahan, memungkinkan napas Anda untuk lebih santai, lebih nyaman.

Bayangkan sebuah tempat di mana Anda merasa aman sebagai anak, atau tempat Anda merasa aman sekarang. Di mana Anda akan pergi saat Anda butuh istirahat? Apakah Anda memiliki ruangan favorit, atau kursi, atau di luar ruangan? Pikirkan tempat Anda merasa aman sebelumnya, dan bayangkan ini dalam pikiran Anda. Bayangkan semua rincian dari tempat yang menurut anda aman.

(Jeda) Sekarang bahwa Anda memiliki tempat yang aman dan tetap dalam pikiran Anda, gambar ini dapat berfungsi sebagai zona aman Anda sepanjang relaksasi kesadaran emosional. Perhatikan bagaimana perasaan Anda sekarang. Rasakan perasaan aman. Bagaimana rasanya menjadi aman? Bagaimana perut Anda rasakan ketika Anda merasa aman? Bagaimana dengan otot-otot Anda? Wajah Anda? Dimana dalam tubuh Anda apakah Anda merasa perasaan keselamatan? Perhatikan tubuh Anda saat Anda memiliki perasaan ini sekarang. Jika Anda perlu istirahat selama relaksasi kesadaran emosional, mental Anda dapat kembali ke tempat ini dengan membayangkan zona aman Anda. Anda dapat melakukannya setiap kali Anda perlu.

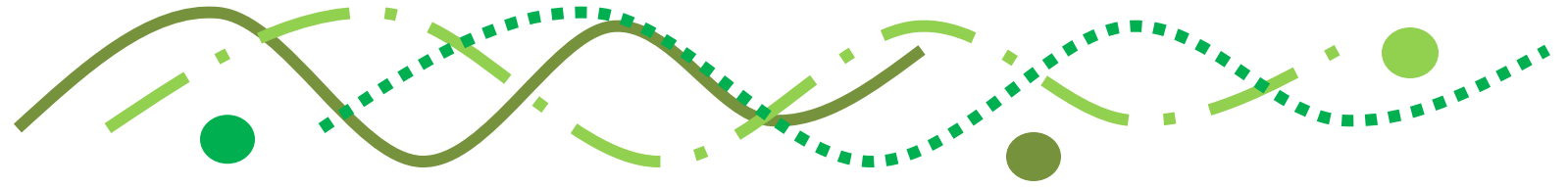


Emosi mungkin dialami di satu tempat dalam tubuh Anda, atau beberapa. Bila Anda mengalami setiap perasaan yang saya sebutkan selama relaksasi kesadaran emosional, perhatikan di mana dalam tubuh Anda Anda merasakan sesuatu. Juga perhatikan apa yang Anda rasakan. Sebagai contoh, Anda mungkin mengalami perasaan berat, sesak, kesemutan, nyeri, kenyamanan, kehangatan ringan, atau membara. Perhatikan tubuh Anda secara keseluruhan dan bagian-bagian individu dari tubuh Anda. Anda mungkin melihat perubahan ketegangan otot (rahang terkatup atau rahang rileks, terasa ketat atau longgar, dll). Anda mungkin memperhatikan perubahan dalam cara wajah, perut, kepala, dada, tenggorokan, atau daerah lain yang dirasakan.

Dengan setiap emosi saya menyebutkan, saya akan memandu Anda untuk mengalami sensasi fisik yang terkait. Setiap kali, hanya melihat bagaimana tubuh Anda merasa, apa rasanya, dan di mana sensasi berada. Ingat bahwa jika Anda perlu istirahat kapan saja, Anda secara mental dapat kembali ke zona aman Anda. Sekarang mari kita mulai proses sensorik mengalami emosi dan untuk berhubungan dengan perasaan dengan relaksasi kesadaran emosional.

*(Mulai relaksasi kesadaran emosional) - Bayangkan perasaan kebahagiaan. Pikirkan saat ketika Anda merasa senang, dan membiarkan diri Anda untuk mengalami beberapa perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "bahagia" merasa seperti dalam tubuh Anda? Buat sensasi ini sekarang. Dimana dalam tubuhmu adalah rasa bahagia berada? Rasakan sensasi fisik kebahagiaan selama beberapa saat.*

*(Jeda) (Lanjutkan relaksasi kesadaran emosional) - Sekarang bayangkan rasa marah. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa marah, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "marah" merasa seperti dalam tubuh Anda? Dimana dalam tubuhmu adalah rasa*



*marah yang terletak? Rasakan sensasi fisik kemarahan selama beberapa saat.*

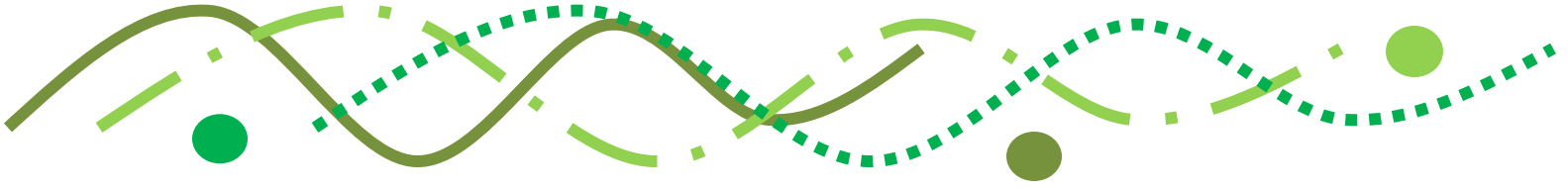
*(Jeda) (Lanjutkan relaksasi kesadaran emosional) - Bayangkan rasa bangga. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa bangga, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "kebanggaan" merasa seperti di tubuh Anda? Dimana dalam tubuhmu adalah rasa bangga berada? Rasakan sensasi fisik kebanggaan bagi beberapa saat.*

*(Jeda) (Lanjutkan relaksasi kesadaran emosional) - Sekarang bayangkan perasaan sedih. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa sedih, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "sedih" merasa seperti dalam tubuh Anda? Dimana dalam tubuhmu adalah perasaan sedih berada? Rasakan sensasi fisik kesedihan selama beberapa saat.*

*(Jeda) (Lanjutkan relaksasi kesadaran emosional) - Sekarang bayangkan perasaan kegembiraan. Pikirkan saat Anda merasa bersemangat, dan biarkan diri Anda mengalami beberapa perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "bersemangat" merasa seperti dalam tubuh Anda? Dimana dalam tubuh Anda adalah perasaan kegembiraan berada? Rasakan sensasi fisik kegembiraan untuk beberapa saat.*

*(Jeda) (Lanjutkan relaksasi kesadaran emosional) - Sekarang bayangkan perasaan bersalah. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa bersalah, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "rasa bersalah" merasa seperti di tubuh Anda? Dimana dalam tubuh Anda adalah rasa bersalah yang terletak? Rasakan sensasi fisik bersalah untuk beberapa saat.*

*(Jeda) (Lanjutkan relaksasi kesadaran emosional) - Bayangkan rasa berbunga-bunga. Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa tertarik, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya*



*"tertarik" merasa seperti dalam tubuh Anda? Dimana dalam tubuh Anda adalah perasaan berbunga berada? Rasakan sensasi fisik yang menarik untuk beberapa saat.*

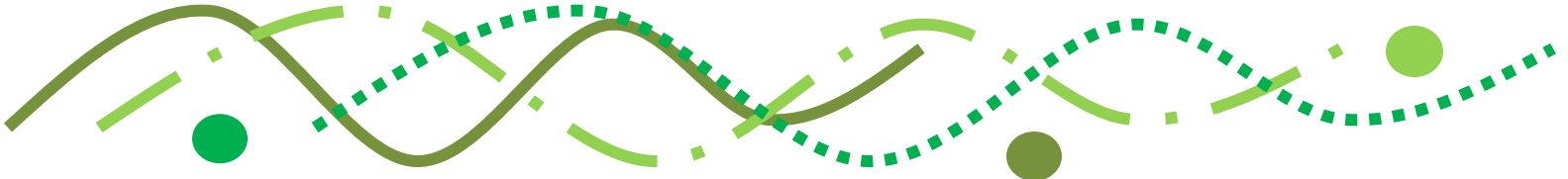
*(Jeda) (Sekarang bayangkan rasa malu). Pikirkan suatu waktu ketika Anda merasa malu, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "malu" merasa seperti di tubuh Anda? Dimana dalam tubuh Anda adalah rasa malu berada? Rasakan sensasi fisik malu untuk beberapa saat.*

*(Jeda) Bayangkan perasaan hiburan. Pikirkan saat Anda merasa geli, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "hiburan" merasa seperti di tubuh Anda? Dimana dalam tubuh Anda adalah perasaan hiburan berada? Rasakan sensasi fisik dari hiburan selama beberapa saat.*

*(Jeda) Sekarang bayangkan perasaan sukacita. Pikirkan saat Anda merasa gembira, dan biarkan diri Anda mengalami perasaan ini lagi sekarang. Apa artinya "menyenangkan" merasa seperti di tubuh Anda? Dimana dalam tubuh Anda adalah perasaan sukacita berada? Rasakan sensasi fisik sukacita untuk beberapa saat.*

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

*Perhatikan bagaimana tubuh Anda terasa. Dimana dalam tubuh Anda yang Anda merasakan sesuatu? Apakah ini bercerita tentang emosi yang Anda alami?*



*Apakah tubuh Anda merasa benar sekarang cara itu ketika Anda membayangkan emosi tertentu beberapa saat yang lalu? Jika demikian, yang mana?*

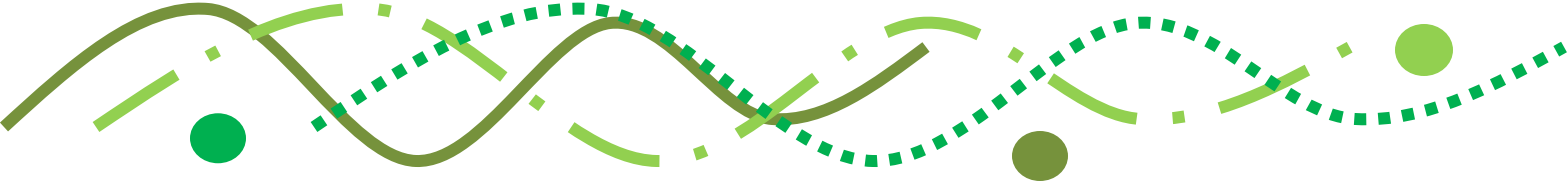
*Dapatkah Anda mengidentifikasi perasaan atau perasaan yang Anda miliki sekarang? Apakah ada nama untuk salah satu emosi yang Anda alami pada saat ini? Hanya melihat, mengamati keadaan tubuh dan memungkinkan tubuh Anda untuk berbicara kepada Anda.*

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

*Anda akan mengalami baik perasaan positif dan negatif. Dari waktu ke waktu, Anda sengaja dapat membantu diri Anda merasa nyaman dengan membayangkan emosi positif dan perasaan fisik yang menyertainya.*

*Mari kita lakukan itu sekarang. Bayangkan lagi rasa bahagia. Dimana dalam tubuh Anda perasaan ini berada? Anda dapat mengalami perasaan ini sekarang. Rasakan sensasi dalam tubuh Anda yang menyertai kebahagiaan. Biarkan sensasi untuk membangun, dan tumbuh ... merasakan sensasi positif dari kebahagiaan.*

*Hanya dengan perasaan selama beberapa saat. Biarkan proses relaksasi sensorik membangkitkan perasaan fisik dan emosi kebahagiaan. (Jeda) Ketika Anda siap untuk menyimpulkan proses ini, tetap dengan Anda rasa bahagia dan perasaan tenang. Kembali kesadaran Anda hingga saat ini, melihat lingkungan sekitar Anda. Ketika Anda benar-benar sadar dan*



*waspada, Anda dapat kembali ke kegiatan biasa, perasaan senang dan tenang.*

**Tanyakan :** Bagaimana perasaan Bapak/Ibu setelah mengikuti relaksasi ini?  
Menurut Bapak/Ibu apakah relaksasi ini lebih nyaman daripada relaksasi yang sudah kita lakukan sebelumnya?

#### **D. Waktu**

Waktu yang dibutuhkan untuk sesi ini adalah 90 menit

#### **E. Perlengkapan**

1. LCD
2. Proyektor
3. Sound system
4. Video relaksasi
5. Lembar observasi
6. Jurnal refleksi
7. Pulpen
- 8 . Matras





## JADWAL PELAKSANAAN PELATIHAN

Rincian pelaksanaan kegiatan pelatihan ini adalah sebagai berikut

### Hari ke 1

No	Nama Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Registrasi Peserta	07.30-08.00	Presensi kehadiran peserta
2	Pembukaan	08.00-09.00	- Berdoa - Sambutan - Rapport Building <i>Blow Wind Blow</i> - <i>Pretest</i>
3	Sesi 1	09.00-09.45	Mari Mengenal Emosi
4	<i>Istirahat</i>	09.45-10.00	<i>Snack Break</i>
5	Sesi II	10.00-11.00	Kenali dan Kelola Emosi Kita
6	Sesi III	11.00-12.00	Apa yang Aku dan Dia Suka
7	<i>Istirahat</i>	12.00-12.30	<i>Sholat dan Makan Siang</i>
8	Penutup	12.30-13.00	Refleksi, Penugasan dan Penutup




## Hari ke 2


No	Nama Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Persiapan	07.30-08.00	Presensi kehadiran peserta
2	Pembukaan	08.00-08.30	- Berdoa - Apersepsi - Cek tugas
3	Sesi IV	08.30-09.30	Think Positive!
4	Istirahat	09.30-09.45	<i>Snack Break</i>
5	Sesi V	09.45-10.45	Relaksasi Otot dan Relaksasi Kesadaran Emosi
6	Evaluasi	10.45- 11.15	Refleksi, Evaluasi pelatihan oleh peserta, Rencana Tindak Lanjut, <i>Post-test</i>
7	Penutup	11.15-11.30	Penutup



## DAFTAR PUSTAKA

- Buss, A and Perry, M, 1992). The Aggression Questionnaire, *Journal of Personality Sosial Psychology*, 63 No. 3. 452-459
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147-155
- Child Welfare Information Gateway. (2013). *Long-term consequences of child abuse and neglect*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau
- Duncan, G., and Brooks-Gunn, J. (1997). *Consequences of Growing Up Poor*. New York: Russell-Sage Foundation.
- Egeland, B., Breitenbucher, M. C., and Rosenberg, M. S. (1980) Prospective study of the significance of life stress in the etiology in child abuse. *J. Consult. Clin. Psychol.* 48: 195–205.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T.L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339
- Erath, S.A, Flanagan, K & Bierman, K. (2008). *Early Adolescent School Adjustment: Associations with Friendship and Peer Victimization*. *Social Development*, 17, 853–870
- Ethier, L.S., Couture, G., & Lacharite, C. (2004). Risk factors associated with the chronicity of high potential for child abuse and neglect. *Journal of Family Violence*, 19(1), 13-24
- Fabes, R.A., Leonard, S.A., Kupanoff, K., & Martin, C.L. (2001). Parental coping with children's negative emotions: Relations with children's emotional and social responding. *Society for Research in Child Development*, 72(3), 907-920
- Fitriana, Y., Pratiwi, K., & Sutanto, A.V. (2015). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku orangtua dalam melakukan kekerasan verbal terhadap anak usia pra-sekolah*. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 81-93
- Fosco, G.M. & Grych, J.H. (2012). Capturing the family context of emotion regulation: A family systems model comparison approach. *Journal of Family Issues*, 34(4), 557-578

- 
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Sciences*, 10(6), 214-219
- Hawker, D.S.J. and Boulton, M.J. (2000) Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment A Meta-Analytic Review of Cross-Sectional Studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41, 441-455.
- Isaacs, J., Hodges, E., & Salmivalli, C. (2008). Long-term consequences of victimization: A follow-up from adolescence to young adulthood. *European Journal of Developmental Science*, 2, 387–397. Kaltiala-Heino, Rimpelä, 2000
- Keputusan Menteri Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat Republik Indonesia. (2013).
- Lane, W., Merritt, M.H.B., & Dubowitz, H. (2011). Child abuse and Neglect. *Scandinavian Journal of Surgery* 100, 264-272
- Mackowics, J. (2013). *Verbal abuse in upbringing as the cause of low self-esteem in children. European Scientific Journal*, 2, 474-478
- Mammen, O., Kolko, D., & Pilkonia, P. (2003). Parental cognitions and satisfaction: Relationship to aggressive parental behavior in child physical abuse. *Child Maltreatment*, 8(4), 288-301
- Manstead, A.S.R. & Fischer, A.H. (2000). Emotion regulation in full. *Psychological Inquiry*, 11(3), 188-191
- Moore, T.E. & Pepler, D. J. (2014). *Wounding words: Maternal verbal aggression and children's adjustment. Journal of Family Violence*.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916
- Muarifah, A. (2014). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 102-112.
- Nansel, T. R., Craig, W., Overpeck, M. D., Saluja, G., & Ruan, W. J. the Health Behavior in School-Aged Children Bullying Analyses Working Group.



(2004). Cross-national consistency in the relationship between bullying behaviors and psychosocial adjustment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158, 730–736.

Nindya, P.N. & Margaretha, R. (2012). Hubungan antara kekerasan emosional pada anak terhadap kecenderungan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1-9

Pratama, Dika. (2016). *Penegakan hukum atas praktek prostitusi di Yogyakarta (Studi atas praktek prostitusi di rel kereta api ngebon Kecamatan Gedongtengen Yogyakarta)*(Skripsi). Diunduh dari digilib UIN SUKA. (23537).

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books

Schwartz, J.P., Thigpen, S.E., & Montgomery, J.K. (2006). Examination of parenting styles of processing emotions and differentiation of self. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14(1), 41-48

Setyawan, D. (2015). *KPAI: Pelaku Kekerasan Terhadap Anak Tiap Tahun Meningkat*. Diakses dari [www.kpai.go.id](http://www.kpai.go.id)

Sodik. (2015). Kasus Kekerasan Terhadap Anak di Yogyakarta Meningkat. Diakses dari [sindonews.com](http://sindonews.com).

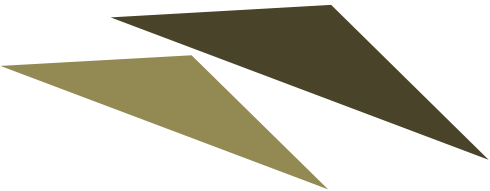
Salmivalli, C., Kärnä, A., & Poskiparta, E. (2009). From peer putdowns to peer support: A theoretical model and how it translated into a national anti-bullying program. In .Shimerson, S. Swearer & D. Espelage (Eds.), *The handbook of bu*

Salmivalli, C., & Isaacs, J. (2005). Prospective relations among victimization, rejection, friendlessness, and children's self- and peer-perceptions. *Child Development*, 76, 1161–1171.

Sweeney, M. (1995). Child abuse. *The Furrow*, 46(11), 615-622

*The National Child Traumatic Stress, Network, Physical Abuse Collaborative Group.* (2009). *Child physical abuse fact sheet*. Los Angeles, CA & Durham, NC; National Center for Child Traumatic Stress.

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52



Urry, H.L. & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357

Vinny, P.E. (2014). *Modul Pelatihan Relaksasi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta Indonesia.

Wyatt, R.C. & Seid, E.L. (2000). Instructor's Manual for Cognitive Behavioral Therapy with Donald Meichenbaum. Psychoterapy.net

Zachary, C., Jones, D.J., McKee, L.G., Baucom, D.H., & Forehand, R.L. (2017). The role of emotion regulation and socialization in behavioral parent training: A proof-of-concept study. *Behavior Modification*, 1-23

Zuravin, S. J., and Greif, G. (1989). Normative and child-maltreating AFDC mothers. *Social Casework: Contemp. Soc. Work*, 74: 76-84.

