



International Research and Development
for Human Beings

PANDUAN PELATIHAN KESADARAN EMOSI

BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH TINGKAT PERTAMA
(SMTP)



M. FATCHURAHMAN

M. FATCHURAHMAN

PANDUAN PELATIHAN KESADARAN EMOSI
BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH TINGKAT PERTAMA (SMTP)

2018

**PANDUAN PELATIHAN KESADARAN
EMOSI BAGI SISWA SEKOLAH
MENENGAH TINGKAT PERTAMA
(SMTP)**

M. Fatchurahman

CV IRDH

PANDUAN PELATIHAN KESADARAN EMOSI BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH TINGKAT PERTAMA (SMTP)

Penulis : M. Fatchurahman
Perancang Sampul : Yorim N. Lasobi
Penata Letak : Agung Wibowo
Penyunting : Cakti I. Gunawan
Pracetak dan Produksi : Yohanes H. Laka

Hak Cipta © 2018, pada penulis
Hak publikasi pada CV IRDH

*Dilarang memperbanyak, memperbanyak sebagian atau seluruh isi
dari buku ini dalam bentuk apapun, tanpa izin tertulis dari penerbit.*

Cetakan pertama Oktober 2018

Penerbit CV IRDH
Anggota IKAPI No. 159-JTE-2017
Office: Jl. Sokajaya No. 59, Purwokerto
New Villa Bukit Sengkaling C9 No. 1 Malang
HP 081 357 217 319 WA 089 621 424 412
www.irdhcenter.com
Email: buku.irdh@gmail.com

ISBN: 978-602-0726-33-5
i-v + 78 hlm, 25 cm x 17,6cm

KATA PENGANTAR

Buku Panduan Pelatihan Kesadaran Emosi ini merupakan petunjuk praktis bagi konselor dalam melakukan Pelatihan Kesadaran Emosi bagi siswa SMTP. Untuk dapat melaksanakan pelatihan ini, konselor haruslah memiliki keterampilan interpersonal berupa pelatihan kesadaran emosi. Melalui pelatihan ini diharapkan dapat membantu para siswa untuk meningkatkan kesadaran emosinya sebagai upaya membantu siswa, baik ketika menjadi siswa maupun setelah menjadi anggota masyarakat kelak.

Pelatihan Kesadaran Emosi yang dirancang dalam panduan ini dikembangkan berdasarkan hasil *need assessment*. Topik yang akan dilatihkan meliputi emosi: takut, sedih, dan marah. Strategi pelatihan yang digunakan adalah menggunakan strategi *emotion script learning*. *Emotion script learning* adalah suatu model pembelajaran untuk memahami dan mengenali emosi diri oleh individu. Dalam *script* diberikan kejadian yang menjadi penyebabnya, tetapi konsekuensi yang tidak diprediksi, dan siswa disuruh untuk *mentranscript* atau menuliskan kejadian atau pengalaman emosi yang terjadi pada diri siswa.

Panduan ini terdiri atas tiga bagian, bagian *pertama*; pendahuluan, bagian *kedua*; petunjuk umum pelatihan, dan bagian *ketiga*; skenario atau prosedur pelatihan, dan bagian *keempat*, penutup.

Harapan penulis buku panduan ini dapat menjadi pedoman bagi konselor atau guru pembimbing dalam membantu siswa mengembangkan pribadi sosial dan emosionalnya, sehingga memiliki keterampilan dalam mencerdaskan kehidupan emosional dalam sehari-hari.

Palangka Raya, Desember 2017

Penulis,

M. Fatchurahman

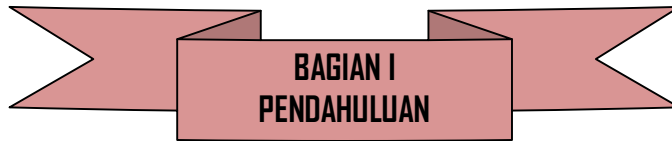
DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAGIAN I PENDAHULUAN	1
BAGIAN II PETUNJUK UMUM.....	5
BAGIAN III PROSEDUR PELATIHAN	15
Sesi 1 : Pelatihan Kesadaran Emosi 1	22
Sesi 2 : Pelatihan Kesadaran Emosi 2	26
Sesi 3 : Pelatihan Kesadaran Emosi 3	33
Sesi 4 : Pelatihan Kesadaran Emosi 4	38
Sesi 5 : Pelatihan Kesadaran Emosi 5	42
Sesi 6 : Pelatihan Kesadaran Emosi 6	46
Sesi 7 : Pelatihan Kesadaran Emosi 7	50
Sesi 8 : Pelatihan Kesadaran Emosi 8	55
BAGIAN IV PENUTUP	59
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	64
GLOSARIUM	75
INDEKS.....	76
TENTANG PENULIS	77

BAGIAN SATU



PENDAHULUAN



BAGIAN I PENDAHULUAN

A. Rasional Pelatihan

Terjadinya ketidakstabilan emosi yang terjadi pada anak tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor adalah tuntutan pendidikan yang menekankan pada satu aspek yaitu tingginya tuntutan kognitif, menyebabkan anak-anak sekolah dasar banyak stress. Bila tuntutan-tuntutan orang tua dan para guru tidak terpenuhi, anak-anak lebih banyak menerima hukuman daripada dorongan semangat dan penguatan. Di samping itu cara pandang pendidik tentang hakikat anak sebagai subyek pendidikan yang integral. Pendidikan membantu anak untuk berkembang menjadi pribadi yang utuh, baik intelektual, emosi maupun spritualnya.

Penekanan tersebut mengakibatkan ketidakseimbangan dalam diri anak, sehingga berakibat muncul dalam perilaku emosional yang beraneka ragam. Anak menjadi mudah marah dan terpengaruh, putus asa, sulit mengendalikan dorongan hati, sulit mengambil keputusan dan memotivasi diri sendiri, bingung, takut, rendah diri, memberontak, agresif, acuh tak acuh atau tidak peduli, sulit berkonsentrasi, ribut di kelas, menghindari tugas dan tanggung jawab, tidak bersemangat, sering membolos dan mencari hiburan-hiburan yang tidak menyenangkan (misalnya: bermain play station atau pergi bersenang-senang tanpa batas). Keadaan tersebut

merupakan fenomena yang sering terjadi dan kalau dibiarkan akan menimbulkan berbagai masalah emosional, antara lain kurangnya kesadaran emosi akan berdampak pada sulitnya seseorang mengendalikan emosinya sehingga dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Sebagai upaya untuk membimbing dan mendidik para peserta didik bagaimana cara menyadari dan mengelola emosi-emosinya, maka diperlukan pelatihan kesadaran emosi. Pengembangan kesadaran emosional merupakan salah satu keterampilan hidup (*life skill*) yang dapat dipelajari atau dilatihkan. Dengan adanya kesadaran emosional diharapkan siswa dapat mengelola emosinya sehingga peran konselor maupun orang lain sangat diperlukan untuk tercapainya kematangan emosi siswa. Kematangan emosional merupakan dimensi yang ingin dicapai dalam tujuan pendidikan di sekolah.

Kesadaran emosi sebagai salah satu aspek sangat penting dan bermanfaat dalam menunjang kesuksesan akademik atau pekerjaan melainkan juga dalam hubungan dan interaksi sosial dengan orang lain. Meskipun kesadaran diri emosi penting dalam kehidupan masa anak-anak, namun dalam kenyataannya tidak semua anak-anak memiliki kesadaran emosi yang positif. Karena itu untuk membantu meningkatkan kesadaran emosi diri siswa maka dikembangkan panduan pelatihan oleh penulis, sehingga dapat dijadikan sebagai media yang digunakan konselor dalam

melaksanakan pelayanan bimbingan konseling bagi siswa yang membutuhkan.

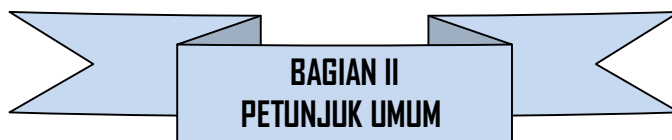
B. Tujuan Pelatihan

Tujuan pelatihan ini adalah untuk membantu siswa yang mengalami perilaku emosional bermasalah dalam hal kesadaran diri emosional. Dengan harapan agar kemampuan siswa untuk memahami, mengenal dan menilai dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengatur dan mengekspresikan emosi, menggunakan emosi untuk mengembangkan diri, sehingga dapat membangun hubungan dengan teman-temannya di sekolah khususnya maupun di masyarakat umumnya.

BAGIAN DUA



PETUNJUK UMUM



BAGIAN II PETUNJUK UMUM

A. Pengantar

Buku ini merupakan panduan untuk melatih kesadaran emosi (*emotional awareness*) siswa SMTP. Panduan ini dirancang untuk para konselor/ guru pembimbing, dan berisi petunjuk teknis dan praktis melaksanakan pelatihan kesadaran emosional bagi siswa SMTP. Pelaksanaan pelatihan kesadaran emosional bagi siswa SMTP ini dirancang dengan menggunakan strategi *emotion script learning*.

Script didefinisikan sebagai sebuah model pembelajaran dalam memahami dan mengenali emosi bagi individu. Dalam pelatihan kesadaran emosi (*emotional awareness*) ini menggunakan strategi *emotion script learning* (Saarni, 1999). Dalam *script* diberikan kejadian yang menjadi penyebabnya, tetapi konsekuensi yang tidak diprediksi, dan siswa disuruh untuk mentranscript atau menuliskan pengalaman emosi mereka sendiri yang ada didalamnya, kemudian siswa disuruh untuk menceritakan kembali dan dapat member nama emosi yang dialaminya sebagai kesimpulan. *Script* yang diberikan kepada siswa sesuai dengan topik atau komponen yang menjadi pelatihan yaitu emosi takut, emosi sedih, emosi marah, dan emosi senang.

B. Sasaran Pengguna

Sasaran pengguna adalah konselor di SMTP dengan kriteria: 1) berpendidikan S1 bimbingan dan konseling, 2) berpengalaman minimal 5 tahun sebagai konselor, 3) aktif dalam kegiatan bimbingan dan konseling atau kegiatan pembimbingan kesiswaan.

C. Sasaran

Yang menjadi sasaran dalam pelatihan kesadaran diri adalah siswa Sekolah Menengah Tingkat Pertama, dengan jumlah siswa pelatihan antara 8-10 orang yang dipilih secara acak tanpa pertimbangan atau dengan kriteria tertentu, dengan alasan memberikan pengalaman kepada siswa bagaimana upaya melakukan kesadaran diri siswa terhadap emosinya melalui pelatihan.

D. Penggunaan Instrumen Pelatihan

Instrumen yang digunakan adalah skala kesadaran emosi. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kesadaran emosi siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Skala kesadaran emosi terdiri dari 32 item (Fatchurahman, 2012).

Selanjutnya, skala kesadaran emosi ini terdapat empat pilihan jawaban, yaitu:

Pilihan Jawaban	Skor/Bobot
SL = Selalu	4
SR = Sering	3
KK = Kadang-kadang	2
TP = Tidak Pernah	1

Cara menganalisis

1. Hitunglah jumlah skor jawaban siswa dengan memberikan pembobotan atau nilai dari masing-masing jawaban tiap item.
2. Cocoklah jumlah skor dengan patokan kriteria skala kesadaran emosi berikut ini:

Jumlah Skor	Kriteria
128 – 104	<i>Sangat Tinggi</i>
103 – 80	<i>Tinggi</i>
79 – 56	<i>Sedang</i>
55 – 32	<i>Rendah</i>

3. Menginterpretasikan hasil:
 - a. Siswa yang mendapatkan skor antara 55-32, maka termasuk kategori yang memiliki kesadaran emosi yang rendah.
 - b. Siswa yang mendapatkan skor antara 79-56, maka termasuk kategori yang memiliki kesadaran emosi yang sedang.
 - c. Siswa yang mendapatkan skor antara 103-80, maka termasuk kategori yang memiliki kesadaran emosi yang tinggi.
 - d. Siswa yang mendapatkan skor antara 128-104, maka termasuk kategori yang memiliki kesadaran emosi yang sangat tinggi.

E. Strategi Intervensi

Strategi intervensi yang digunakan dalam pelatihan kesadaran emosi ini adalah strategi *script* emosi (*emotion script*) (Saarni, 1999). Adapun prosedur pelatihan secara umum adalah:

1. Pengukuran awal. Sebelum pelaksanaan pelatihan dimulai, dilakukan tes awal terhadap siswa yang menjadi peserta pelatihan. Maksud tes awal ini untuk mengukur tingkat kesadaran emosi siswa sebelum mengikuti pelatihan.
2. Pemberian penjelasan dari konselor
3. Pemberian pengalaman berupa emosi takut, sedih, marah dan senang, dengan menggunakan media audio visual, permainan, dancerita.
4. Siswa mentranscript atau menuliskan/menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya saat itu.
5. Siswa menceritakan kembali reaksi apa saja yang telah terjadi pada dirinya.
6. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script.
7. Pengukuran akhir. Merupakan pemberian tes setelah terlaksananya pelatihan bagi siswa. Tujuannya untuk mengukur tingkat kesadaran diri siswa setelah mengikuti pelatihan. Pengukuran awal dan akhir dibandingkan untuk memperoleh selisih yang berguna untuk menentukan apakah memang pelatihan tersebut mampu meningkatkan kesadaran diri siswa atau tidak terhadap emosi-emosinya.

F. Menentukan Jadwal Pelatihan

Dalam menentukan jadwal pelatihan di sekolah sehingga dapat dilaksanakan dengan baik, perlu dipertimbangkan (1) Waktu pelatihan tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar di sekolah,

(2) Memperhatikan kesinambungan antara tahap-tahap pelatihan, dan (3) Memperhatikan kondisi siswa saat pelatihan.

Pelatihan kesadaran emosi bagi siswa SMP dirancang dengan sistematika sebagai berikut:

NO	KEGIATAN	PERTEMUAN / SESI	WAKTU
1	Pembukaan	<p><u>Pertemuan 1</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan 2. Permainan <i>ice-breaking</i> “Menggambar Wajah” 3. Penjelasan umum tentang pelatihan kesadaran emosi 4. Menyepakati <i>informed-consent</i> 5. Pelaksanaan <i>Pretes</i> 	45 menit
2	Pelatihan Kesadaran Emosi 1	<p><u>Pertemuan 2</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Membawa Bola Kecil</i> (10 menit) 2. Pemberian pengalaman berupa film “Anaconda” kepada siswa dan adanya ular secara tiba-tiba di depan siswa (10 menit) 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya ketika menyaksikan film anaconda.dan adanya ular secara tiba-tiba pada lembar script. (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya. (15) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script (5 menit) 	45 menit

NO	KEGIATAN	PERTEMUAN / SESI	WAKTU
3	Pelatihan Kesadaran Emosi 2	<p><u>Pertemuan 3</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Meniup Balon Sampai Pecah</i> (10menit) 2. Pemberian pengalaman berupa membaca cerpen “<i>Sayang Ibu</i>” kepada siswa. (10 menit). 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya ketika membaca cerpen sayang ibu pada lembar script (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya. (15 menit) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script. (5 menit) 	45 menit
4	Pelatihan Kesadaran Emosi 3	<p><u>Pertemuan 4</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Makan Kerupuk</i> (10 menit) 2. Pemberian pengalaman berupa permainan “<i>Kelereng Sendok</i>” kepada siswa. (10 menit) 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya ketika melakukan permainan Kelereng Sendok, pada lembar script. (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya. (15 menit) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script (5 menit). 	45 menit

NO	KEGIATAN	PERTEMUAN / SESI	WAKTU
5	Pelatihan Kesadaran Emosi 4	<p><u>Pertemuan 5</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Ular Naga Panjang</i>. (10menit) 2. Pemberian pengalaman berupa film “<i>Kungfu Panda</i>” kepada siswa. (10 menit) 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya ketika menyaksikan film Kungfu Panda pada lembar script (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya. (15 menit) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script (5 menit) 	45menit
6	Pelatihan Kesadaran Emosi 5	<p><u>Pertemuan 6</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Kata Bersambung</i>. (10 menit) 2. Pemberian pengalaman berupa film “<i>The Rescue</i>” kepada siswa. (10 menit) 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksiapa saja yang terjadi dalam dirinya ketika menyaksikan filmThe Rescue.pada lembar script (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksiapasaja yang terjadi pada dirinya. (15 menit) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script (5 menit) 	45 menit

NO	KEGIATAN	PERTEMUAN / SESI	WAKTU
7	Pelatihan Kesadaran Emosi 6	<p><u>Pertemuan 7</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Disini Senang Disana Senang</i>. (10menit) 2. Pemberian pengalaman berupa film “<i>Toy Story</i>” kepada siswa. (10 menit) 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksiapa saja yang terjadi dalam dirinya ketika menyaksinakan film <i>Toy Story</i> pada lembar script (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksiapasaja yang terjadi pada dirinya. (15 menit) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script (5 menit) 	45menit
8	Pelatihan Kesadaran Emosi 7	<p><u>Pertemuan 8</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Maukah Berteman Dengan Saya</i> (10menit) 2. Pemberian pengalaman berupa permainan “<i>Benang dan Jarum</i>” kepada siswa. (10 menit) 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya ketika melakukan permainan Benang dan Jarum, pala lembar script. (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya. (15 menit) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script (5 menit). 	45 menit

NO	KEGIATAN	PERTEMUAN / SESI	WAKTU
9	Pelatihan Kesadaran Emosi 8	<p><u>Pertemuan 9</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membina <i>rapport</i> disertai permainan <i>Sedang Apa?</i> (10 menit) 2. Pemberian pengalaman berupa permainan “<i>Balon Jepit</i>” kepada siswa. (10 menit) 3. Siswa diminta menuliskan/menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya ketika melakukan permainan <i>Balon Jepit</i>, pada lembar script. (5 menit) 4. Siswa menceritakan kembali reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya. (15 menit) 5. Siswa menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script (5 menit). 	45 menit
10	Penutup	<p><u>Pertemuan 10</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan <i>rapport</i> disertai <i>Ice breaking</i> “<i>Kartu Emosi</i>” 2. Mengulas kembali pembelajaran selama kegiatan pelatihan. 3. Pelaksanaan <i>Post test</i> 4. Ucapan terimakasih 	45 menit

BAGIAN TIGA



PROSEDUR PELATIHAN

Pertemuan 1:

(Waktu : 45”)

Pembukaan



No	Kegiatan-Kegiatan	Alokasi Waktu
1	<i>Perkenalan</i>	5 menit
2	<i>Ice breaking “Menggambar Wajah”</i>	10 menit
3	Penjelasan awal “Pentingnya Pelatihan Kesadaran Emosi”	10 menit
4	Membuat kontrak (Pernyataan kesediaan)	5 menit
5	<i>Pretest</i>	15 menit

1. Perkenalan

Konselor memperkenalkan diri kepada siswa, berupa nama, alamat, pekerjaan dan asal daerah. Setelah konselor memperkenalkan diri, konselor mempersilahkan kepada siswa memperkenalkan dirinya kepada konselor dan kepada siswa lainnya secara bergantian.

2. Ice breaking “Menggambar Wajah”



Penciptaan rapport yang baik akan berpegaruh pada pelaksanaan kegiatan selanjutnya dan dapat berpengaruh terhadap keakraban hubungan. Agar lebih mengakrabkan lagi konselor menerapkan sebuah permainan. Nama permainannya adalah menggambar wajah sendiri Alat atau Bahan: 10 lembar karton, 10 buah bolpoin.

Cara Bermain:

- Konselor meminta siswa untuk menggambar wajah dirinya sendiri masing-masing.
- Setelah selesai, konselor meminta siswa untuk mengumpulkan gambar dari wajah masing-masing peserta.
- Setelah terkumpul semua, siswa diminta untuk mengambil gambar wajah yang bukan gambar wajahnya sendiri.
- Selanjutnya, setelah semua siswa mendapatkan gambar wajah tersebut, setiap siswa bertanya tentang gambar yang ia pegang, misalnya ini gambar siapa? Lalu kemudian namanya siapa?

Lahirnya dimana? Tempat tinggalnya dimana? Kelas berapa? Apa hobinya? Di organisasi sekolah apa jabatannya? Dan lain-lain yang menunjukkan identitas yang bersangkutan.

- e. Begitu pula seterusnya secara bergantian, sehingga semua peserta akan mendapat kesempatan giliran yang sama pula.
- f. Jika keintiman telah terbentuk konselor bisa melanjutkan dengan penjelasan awal kegiatan dan pembuatan kontrak (kesepakatan) dengan siswa.

3. Pentingnya Pelatihan Kesadaran Emosi.

Kesadaran emosi adalah kemampuan untuk memahami dan mengenali emosi-emosi diri sendiri (Marsiono, 2007) dan Steiner (2003). Kesadaran emosi sebagai salah satu dasar dari kecerdasan emosi yang merupakan langkah dasar dalam kemampuan untuk mengelola emosi. Tanpa mengenal dan menyadari emosi yang dirasakan, tidak akan dapat mengendalikan emosi itu sendiri apalagi untuk mengembangkannya secara optimal.

Dalam usaha mengenali diri terhadap emosi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi yang sesungguhnya dirasakan. Belajar mengenali emosi merupakan langkah dasar yang sangat penting. Terkadang emosi itu sulit untuk dikenali, mungkin pada saat merasa lelah, tidak bersemangat, hilang nafsu makan, dan tidak tahu bahwa kita sedang mengalami kesedihan. Pada saat jantung berdebardebar, keringat dingin keluar, perut sakit, tidak tahu sedang merasakan cemas. Pada saat merasa tekanan darah naik, hilang kendali, dan nafas tidak teratur sehingga

tidak menyadari bahwa dirinya sedang merasakan emosi marah. Demikian pula ketika merasakan aliran darah yang tenang, nyaman, perasaan meluap-luap, sehingga tidak menyadari bahwa dirinya sedang merasakan emosi senang/gembira. Emosi sedih, cemas, senang, cemburu, jijik, muak, dan marah merupakan emosi-emosi yang sangat umum yang sifatnya problematik bagi semua orang.

Kemampuan mengenali emosi merupakan prasyarat penting, sehingga pemahaman akan perasaan memudahkan untuk menguasainya. Kesadaran emosi dapat memperkuat kemampuan memahami emosi, penguatan ini hampir sama halnya seperti kita membangun otot yang ada didalam tubuh. Ketidak-mampuan untuk mengenali perasaan membuat berada dalam kekuasaan emosi, hal ini berarti bahwa dirinya kehilangan kendali atas perasaannya yang pada gilirannya membuat kehilangan kendali atas diri dan hidupnya. Kemunculan emosi biasanya spontan dan tidak disadari. Meskipun hanya orang yang bersangkutan yang bisa merasakan emosi, tapi orang lain bisa mengenali emosi karena pengekspresian emosi dalam berbagai bentuk yaitu verbal dan nonverbal. Ekspresi verbal misalnya menulis dalam kata-kata, berbicara tentang emosi yang dialaminya. Sedangkan emosi nonverbal lebih mencakup perubahan ekspresi wajah, ekspresi vokal, perubahan gerak dan tindakan-tindakan emosional. Selain itu dalam mengenal emosi dapat dilakukan dengan cara mengamati perilaku diri sendiri. Hal ini dimaksudkan agar muncul kesadaran diri terhadap emosi, sehingga dapat mengetahui dan memahami situasi atau peristiwa yang menyebabkan munculnya reaksi dari emosi tersebut.

4. Membuat kontrak dengan peserta pelatihan

Konselor meminta kesediaan siswa untuk menjadi peserta pelatihan. Bila siswa bersedia untuk menjadi peserta pelatihan, maka mereka diminta untuk bersedia mentaati peraturan yang telah ditetapkan dan bersedia menandatangani kesediaan untuk mengikuti pelatihan ini sampai selesai/berakhir.

5. Pretest

Setelah siswa bersedia menandatangani kesediaan untuk mengikuti pelatihan ini, konselor memberi pretest kepada siswa. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kesadaran emosi (*emotional awareness*) siswa sebelum pelatihan dilaksanakan.

Peraturan Kelompok

Selama Pelatihan Kesadaran Emosi berlangsung, setiap peserta kelompok akan mengikuti peraturan-peraturan kelompok berikut:

1. Hadir tepat waktu pada setiap pertemuan pelatihan sesuai dengan jadwal pelatihan;
2. Memperhatikan, menyimak, dan berpartisipasi aktif pada setiap kegiatan yang dilakukan selama pelatihan.
3. Menghargai setiap pendapat yang disampaikan oleh peserta lain dan terbuka dalam mengemukakan pendapat selama kegiatan pelatihan.
4. Menjaga kerahasiaan informasi yang bersifat pribadi yang disampaikan oleh peserta pelatihan.
5. Membawa setiap peralatan/perangkat yang diperlukan bilamana

**PERNYATAAN KESEDIAAN PESERTA UNTUK
MENGIKUTI PELATIHAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

NIS :

Kelas :

Sekolah :

dengan ini saya menyatakan :

- 1 bersedia untuk mengikuti seluruh kegiatan Pelatihan Kesadaran Emosi
- 2 bersedia untuk mematuhi peraturan kelompok yang telah disepakati bersama dengan penuh tanggung jawab.

Malang,

Mengetahui,
Konselor,

Yang menyatakan,

SESI SATU



Pelatihan Kesadaran Emosi 1

Pelatihan Kesadaran Emosi 1

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi takut adalah agar siswa mengenali dan memahami emosi takut yang sedang dirasakan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi takut dalam:

- a. Mengenali reaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri
- b. Mengetahui reaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri.
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B. TAHAPAN PELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi latihan kesadaran emosi takut dengan melakukan kegiatan:

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, 2 Bola Keci, Bolpoin.
- c. Mempersiapkan lembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

- 2.1 Konselor bersama siswa melakukan permainan “*Membawa Bola Kecil*”
- 2.2 Konselor memberikan pengalaman berupa film “Anaconda” dan adanya ular secara tiba-tiba kepada siswa.
- 2.3 Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya ketika menyaksikan film “Anaconda” dan adanya ular secara tiba-tiba. pada lembar script.
- 2.4 Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apa saja yang telah terjadi pada dirinya.
- 2.5 Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan perasaan apa yang muncul ketika menonton film dan adanya ular secara tiba-tiba, pada lembar tersedia.

LEMBAR SCRIPT

Nama :

Kelas :

Tuliskan reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika menyaksikan tayangan film anaconda dan adanya ular secara tiba-tiba tadi!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, ketika menonton film tadi adalah

.....

.....

.....

SESI DUA



Pelatihan Kesadaran Emosi 2

Pertemuan 3: **Pelatihan Kesadaran Emosi 2**

(Waktu : 45’)

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi sedih adalah agar siswa mengenali dan memahami emosi sedih yang sedang dirasakan.

2. Tujuan khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi sedih dalam:

- a. Mengenali reaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri,
- b. Mengetahui reaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri,
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B. TAHAPAN PELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi latihan kesadaran emosi sedih dengan melakukan kegiatan:

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, Balon, Bolpoin.
- c. Mempersiapkan lembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

- 2.1 Konselor bersama siswa melakukan permainan “*Meniup Balon Sampai Pecah*”

2.2 Konselor meminta siswa membaca cerpen berjudul: “Sayang Ibu” sebagai berikut:

“SAYANG IBU”

Oleh: Mujahidin Ansor

Alkisah, ada sepasang kekasih yang saling mencintai, dan akhirnya mereka menikah. Singkat cerita, setelah mereka menikah akhirnya mempunyai anak laki-laki, tiga tahun telah berlalu akhirnya mereka berpisah ayah dan ibu anak tersebut. Akhirnya sang ibu bekerja keras siang dan malam, untuk membiayai kehidupan mereka. Di pagi dan siang hari, ia bekerja di sebuah industri rumah tangga, malamnya, ia mencuci pakaian-pakaian tetangga dan menyulam sesuai dengan pesanan pelanggan. Kebanyakan ia melakukan semua pekerjaan ini sambil menggendong anak di punggungnya.

Di usia tiga tahun, suatu saat, sang anak tiba-tiba sakit keras. Demamnya sangat tinggi. Ia segera dibawa ke rumah sakit setempat. Anak tersebut harus menginap di rumah sakit selama beberapa hari. Biaya pengobatan telah menguras habis seluruh tabungan dari hasil kerja kerasnya selama ini, dan itupun belum cukup. Ibu tersebut akhirnya juga meminjam ke sana-sini, kepada siapapun yang bermurah hati untuk memberikan pinjaman.

Saat diperbolehkan pulang, sang dokter menyarankan untuk membuat sup ramuan untuk mempercepat kesembuhan putranya. Ramuan tersebut terdiri dari obat-obatan herbal dan daging sapi untuk dikukus bersama. Tetapi sang ibu hanya mampu membeli obat-obat herbal tersebut, ia tidak punya uang sepersen-pun lagi untuk membeli daging. Untuk meminjam lagi, rasanya tak mungkin, karena ia telah ber-utang kepada semua orang yang ia kenal, dan belum terbayar. Ketika di rumah, sang ibu menangis. Ia tidak tahu harus berbuat apa, untuk mendapatkan daging. Toko daging di desa tersebut telah menolak permintaannya, untuk bayar di akhir bulan saat gajian

Diantara tangisannya, ia tiba-tiba mendapatkan ide. Ia mencari alkohol yang ada di rumahnya, sebilah pisau dapur, dan sepotong kain. Setelah pisau dapur dibersihkan dengan alkohol, sang ibu nekad mengambil sekerat daging dari pahunya. Agar tidak membangunkan anaknya yang sedang tidur, ia mengikat mulutnya dengan sepotong kain... Darah berhamburan. Sang ibu tengah berjuang mengambil dagingnya sendiri, sambil berusaha tidak mengeluarkan suara kesakitan yang teramat sangat?

Hujan lebatpun turun. Lebatnya hujan menyebabkan rintihan kesakitan sang ibu tidak terdengar oleh para tetangga, terutama oleh anaknya sendiri. Tampaknya langit juga tersentuh dengan pengorbanan yang sedang dilakukan oleh sang ibu.

Enam tahun telah berlalu, anaknya tumbuh menjadi seorang anak yang tampan, cerdas, dan berbudi pekerti. Ia juga sangat sayang ibunya... Di hari minggu, mereka sering pergi ke taman di desa tersebut, bermain bersama, dan bersama-sama menyanyikan lagu "Dunia ini, hanya ibu seorang yang baik".

Sang anak juga sudah sekolah. Ia memang seorang anak yang cerdas. Di pertengahan tahun, penyakit sang anak kembali kambuh. Sang ibu kembali berpikir keras bagaimana membiayai anaknya yang sakit. Satu-satunya jalan keluar adalah menyerahkan anaknya kepada sang ayah, karena sang ayahlah yang mampu membiayai perawatannya. Keesokan harinya mereka berkunjung ke rumah sang ayah, dan akhirnya berpisah dengan ibunya.

Sepuluh tahun lebih sudah. Sang anak berpisah dengan ibunya, ia mencari kemana-mana. Sang anak telah banyak menghabiskan uang untuk mencari ibunya kemana-mana, tetapi hasilnya tidak ditemukan.

Siang itu, di persimpangan sebuah jalan, ia melihat seorang wanita tua yang sedang mengemis. Ibu tersebut terlihat kumuh, dan tampak memakai tongkat. Ia tidak pernah melihat wanita itu sebelumnya. Wajah-nya kumal, dan ia tampak berkemat-kamit.

Tiba-tiba ia menghentikan mobilnya, dan turun menghampiri pengemis tua itu. Ternyata sang pengemis tua sambil mengacungkan kaleng kosong untuk minta sedekah, ia berucap dengan lemah. 'Dimanakah anakku? Apakah kalian melihat anakku?'

Sang anak merasa mengenal wanita tua itu. Tanpa disadari, ia segera menyanyi-kan lagu kesayangan mereka "Dunia ini, hanya ibu seorang yang baik", dengan suara perlahan, tak disangka sang pengemis tua ikut menyanyikannya dengan suara lemah. Mereka berdua menyanyi bersama. Ia segera mengenal suara ibunya yang selalu menyanyikan lagu tersebut saat ia kecil, sang anak segera memeluk pengemis tua itu dan berteriak dengan haru 'Tbuuuu.....? Ini saya ibuu'

Sang pengemis tua itu terkejut, ia meraba-raba muka sang anak, lalu bertanya, 'Apakah kamu ??..(nama anak itu)?' 'Benar bu, saya adalah anak ibu?'. Keduanya pun berpelukan dengan erat, air mata keduanya berbaur membasahi bumi. (Ansor, 2010).

- 2.3 Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya ketika membaca cerita “Sayang Ibu” pada lembar script.
- 2.4 Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apa saja yang telah terjadi pada dirinya.
- 2.5 Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan emosi apa yang muncul ketika membaca cerita, pada lembar tersedia.

LEMBAR SCRIPT

Nama :

Kelas :

Tulislah reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika membaca cerita “Sayang Ibu”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, ketika membaca cerita tadi adalah

.....

.....

.....

SESI KETIGA



Pelatihan Kesadaran Emosi 3

Pelatihan Kesadaran Emosi 3

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi marah adalah agar siswa mengenali dan memahami emosi marah yang sedang dirasakan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi marah dalam:

- a. Mengenali reaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri,
- b. Mengetahui reaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri,
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B. TAHAPAN PELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi pelatihan kesadaran emosi marah dengan melakukan kegiatan:

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan,
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, Kerupuk, Kelereng, Sendok, Bolpoin.
- c. Mempersiapkan lembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

2.1 Konselor bersama siswa melakukan permainan "*Makan Kerupuk* "

2.2 Konselor memberikan pengalaman berupa permainan "*Kelereng Sendok*" kepada siswa.:

- 1) Konselor membagikan sendok dan kelereng kepada masing-masing siswa.
- 2) Setiap siswa berdiri sejajar digaris start.
- 3) Masing-masing siswa membawa sebutir kelereng dengan sendoknya dengan mulut, dan kelerengnya ditaruh di atas daun sendok.
- 4) Setelah diberi aba-aba, setiap siswa berlomba-lomba membawa sendok berisi kelereng tersebut hingga ke garis finish tanpa terjatuh,
- 5) Jika ditengah perjalanan kelereng jatuh dari sendok maka siswa tersebut harus mengulanginyakembali dari awal,
- 6) Siswa yang telah mencapai finish lebih dulu akan mendapatkan hadiah,

Skenario untuk menimbulkan marah (Wahyuni, 2005):
Pada saat siswa membawa kelereng dengan sendoknya dari star sedang menuju finish, senantiasa diganggu dan digoda (oleh pelatih atau orang yang telah disuruh) untuk memecahkan konsentrasi setiap siswa sampai mereka merasa jengkel dan akhirnya marah. Caranya adalah dengan cemoohan atau adu domba antara teman

satu dengan teman lainnya. Cara tersebut dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi setiap siswa mulai dari awal permainan sampai konselor/guru pembimbing mengatakan “stop” waktu permainan sudah habis.

Pada saat siswa mulai merasakan marah, konselor/guru pembimbing meminta semua siswa untuk mengakhiri permainan dan meminta untuk duduk kembali dengan santai, dengan mengatur tempat duduk siswa sehingga gerakan siswa tidak terganggu dan lebih leluasa.

- 2.3 Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya ketika mengikuti permainan “kelereng sendok” pada lembar script.
- 2.4 Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apasaja yang terjadi dalam dirinya.
- 2.5 Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script.

LEMBAR SCRIPT

1. Nama :.....
2. Kelas :.....

Tuliskan reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika melakukan permainan “Kelereng Sendok” tadi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, ketika melakukan permainan tadi adalah

.....

.....

.....

SESI EMPAT



Pelatihan Kesadaran Emosi 4

Pelatihan Kesadaran Emosi 4

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi senang adalah agar siswa mengenali dan memahami emosi senang yang sedang dirasakan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi senang dalam:

- a. Mengenali reaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri
- b. Mengetahui reaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri.
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B. TAHAPAN PELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi latihan kesadaran emosi senang dengan melakukan kegiatan:

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, Bolpoin.
- c. Mempersiapkan lembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

- 2.1. Konselor bersama siswa melakukan permainan "*Ular Naga Panjang* "
- 2.2. Konselor memberikan pengalaman berupa film "Kungfu Panda" kepada siswa.
- 2.3. Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya ketika menyaksikan film Kungfu Panda, pada lembar script
- 2.4. Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apa saja yang telah terjadi pada dirinya.
- 2.5. Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan emosi apa yang muncul ketika menonton film, pada lembar tersedia.

LEMBAR SCRIPT

Nama :
Kelas :

Tuliskan reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika menyaksikan tayangan film Kungfu Panda tadi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, ketika menonton film tadi adalah

.....
.....
.....

SESI LIMA



Pelatihan Kesadaran Emosi 5

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi takut adalah agar siswamengenalidandmemahami emosi takut yang sedang dirasakan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi takut dalam:

- a. Mengenalireaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri
- b. Mengetahuireaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri.
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B TAHAPANPELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi latihan kesadaran emosi takut dengan melakukan kegiatan:

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, Bolpoin.
- c. Mempersiapkanlembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

- 2.1 Konselor bersama siswa melakukan permainan *Kata Bersambung*
- 2.2 Konselor memberikan pengalaman berupa film “*The Rescue*” kepada siswa.
- 2.3 Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya ketika menyaksikan film “*The Rescue*”. pada lembar script.
- 2.4 Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apa saja yang telah terjadi pada dirinya.
- 2.5 Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan perasaan apa yang muncul ketika menonton film, pada lembar tersedia.

LEMBAR SCRIPT

Nama :
Kelas :

Tulislah reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika menyaksikan tayangan film “The Rescue” tadi!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, ketika menonton film tadi adalah

.....
.....
.....

SESI ENAM



Pelatihan Kesadaran Emosi 6

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi sedih adalah agar siswa mengenali dan memahami emosi sedih yang sedang dirasakan.

2. Tujuan khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi sedih dalam:

- a. Mengenali reaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri,
- b. Mengetahui reaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri,
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B. TAHAPAN PELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi latihan kesadaran emosi sedih dengan melakukan kegiatan :

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, Bolpoin.
- c. Mempersiapkan lembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

- 2.1 Konselor bersama siswamelakukan permainan "*Disini Senang Disana Senang*"
- 2.2 Konselor memberikan pengalaman berupa film "*Toy Story*" kepada siswa.
- 2.3 Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya ketika menonton film "*Toy Story*" pada lembar script.
- 2.4 Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apa saja yang telah terjadi pada dirinya.
- 2.5 Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan emosi apa yang muncul ketika menonton film "*Toy Story*", pada lembar tersedia.

LEMBAR SCRIPT

Nama :
Kelas :

Tulislah reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika menonton film “Toy Story” tadi.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, ketika menonton film tadi adalah

.....
.....
.....

SESI TUJUH



Pelatihan Kesadaran Emosi 7

Pelatihan Kesadaran Emosi 7

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi marah adalah agar siswamengenali dan memahami emosi marah yang sedang dirasakan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi marah dalam:

- a. Mengenali reaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri,
- b. Mengetahui reaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri,
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B. TAHAPAN PELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi pelatihan kesadaran emosi marah dengan melakukan kegiatan:

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan,
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, Balon, Benang, Jarum, Bolpoin,
- c. Mempersiapkan lembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

2.1 Konselor bersama siswa melakukan permainan “*Maukah Berteman Dengan Saya*”

2.2 Konselor memberikan pengalaman kepada siswa berupa permainan “*Benang dan Jarum*”.

- a. Peserta dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok pertama diberi kesempatan untuk tampil lebih dulu, dan kelompok kedua tampil setelah selesai permainan kelompok pertama.
- b. Setiap peserta dibekali sebuah jarum dan segulung benang, tanpa gunting.
- c. Tugas peserta adalah secepat mungkin memasukkan ujung benang ke dalam lubang jarum ketika aba-aba dimulai.
- d. Peserta dapat membasahi dan menggulung-gulungnya dengan kedua jari – jempol dan telunjuk agar ujung benang menjadi runcing dan dapat memudahkan benang masuk ke lubang jarum.

Pemain yang pertama kali berhasil memasukkan ujung benang ke dalam lubang jarum adalah pemenangnya dan berhak mendapatkan hadiah.

Cara menimbulkan marah:

Para supporter lawan pun diperbolehkan menghambat pekerjaan pemain lawannya, asal bukan dengan sentuhan fisik. Para supporter dapat mengganggu konsentrasi pemain lawan dengan guyonan agar pemain lawan

menjadi marah dan sulit memasukkan benangnya ke dalam lubang jarum. Guyonan berupa kata-kata yang dapat menyinggung perasaan orang lain dalam berbicara atau berbicara kasar.

Pada saat siswa mulai merasakan marah, konselor meminta semua siswa untuk duduk dengan santai, dengan mengatur tempat duduk siswa sehingga gerakan siswa tidak terganggu dan lebih leluasa.

2.3 Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi pada dirinya ketika melakukan permainan “benang dan jarum”. pada lembar script.

2.4 Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apa saja yang telah terjadi pada dirinya.

2.5 Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan emosi apa yang muncul ketika melakukan permainan, pada lembar tersedia.

LEMBAR SCRIPT

1. Nama :.....
2. Kelas :.....

Tulislah reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika melakukan permainan “*Benang dan Jarum*” tadi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, dari permainan tadi adalah

.....

.....

.....

.....

SESI DELAPAN



Pelatihan Kesadaran Emosi 8

Pelatihan Kesadaran Emosi 8

A. TUJUAN PELATIHAN

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan kesadaran emosi senang adalah agar siswa mengenali dan memahami emosi senang yang sedang dirasakan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti pelatihan ini, secara khusus diharapkan siswa dapat memiliki kesadaran emosi senang dalam:

- a. Mengenali reaksi-reaksi yang terjadi di dalam diri
- b. Mengetahui reaksi-reaksi fisik yang terjadi dalam diri.
- c. Memberikan nama emosi yang dialami.

B. TAHAPAN PELATIHAN

1. Persiapan

Dalam persiapan ini, konselor memfasilitasi latihan kesadaran emosi senang dengan melakukan kegiatan:

- a. Mempersiapkan dan menata ruang pelatihan
- b. Menyediakan perlengkapan berupa Spidol, LCD, Balon, Bolpoin.
- c. Mempersiapkan lembar script dan kesimpulan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

- 2.1 Konselor bersama siswa melakukan permainan *Sedang Apa?*
- 2.2 Konselor memberikan pengalaman kepada siswa berupa permainan "*Balon Jepit*"
- 2.3 Konselor meminta siswa untuk menuliskan atau menggambarkan reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya ketika melakukan permainan "*Balon Jepit*" pada lembar sript.
- 2.4 Konselor meminta siswa untuk menceritakan kembali reaksi apa saja yang terjadi dalam dirinya.
- 2.5 Konselor meminta siswa untuk menyimpulkan emosi apa yang dialami berdasarkan uraian pada lembar script.

LEMBAR SCRIPT

Nama :

Kelas :

Tulislah reaksi apa saja yang terjadi di dalam dirimu, ketika melakukan permainan Balon Jepit.

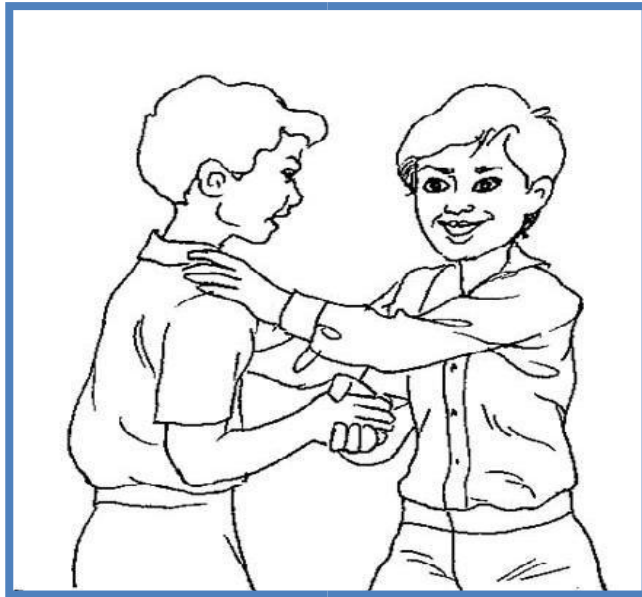
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

KESIMPULAN

Jadi perasaanku yang muncul, ketika permainan tadi adalah

.....
.....
.....

BAGIAN EMPAT



PENUTUP

Penutup

- A. Konselor membina *rapport* dengan siswa melalui Ice breaking “Kartu Emosi”
1. Tujuan Kegiatan
 - a. Peserta pelatihan dapat menampilkan perilaku terbuka dengan orang lain.
 - b. Peserta pelatihan bisa menunjukkan sikap akrab baik dengan peserta pelatihan maupun dengan konselor.
 2. Bahan Pelatihan: Alat tulis dan kertas karton.
 3. Pelaksanaan: konselor diminta untuk:
 - a. membagikan kartu kepada siswa, masing-masing siswa mendapat dua kartu,
 - b. membagikan alat tulis kepada siswa,
 - c. meminta siswa untuk menulis emosi yang pernah mereka alami (marah, takut, sedih, dan senang)
 - d. meminta siswa untuk mengumpulkan kartu yang telah ditulis,
 - e. konselor mengocok kartu-kartu yang telah dikumpulkan,
 - f. meminta setiap siswa mengambil kembali kartu yang telah dikocok,
 - g. meminta setiap siswa harus mencari siswa lain yang memiliki kartu emosi yang sama.

- h. setelah siswa menemukan pasangan mereka, mereka harus memperkenalkan satu sama lain dan berbagi fakta menarik tentang emosi yang pernah dialaminya.
- B. Mengulas kembali pelatihan yang telah dilaksanakan.
- C. Konselor memberikan *post-test* kepada peserta pelatihan. Tujuannya adalah untuk mengetahui perubahan kesadaran emosi (*emotional awareness*) siswa setelah mengikuti pelatihan.
- D. Konselor melakukan penutupan kegiatan pelatihan dengan menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih atas kesediaan dan kebersamaan selama mengikuti pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansor, Muhammad. (2010). *Sayang Ibu*. <http://annasrei.blogspot.com/2010/08/cerita-sedih-kisah-sedih-yg-ugt.html>. Diakses 10 Agustus 2011.
- Berger, Glenn. (2008). Kung Fu Panda. https://id.wikipedia.org/wiki/Kung_Fu_Panda Diakses tanggal 12 Nopember 2011.
- Davidoff, Nicholas & David Olson (2008). *Anaconda 3: Offspring*. https://en.wikipedia.org/wiki/Anaconda_3:_Offspring. Diakses 12 Nopember 2011.
- Fatchurahman, M. (2012). *Pengembangan Panduan Pelatihan Kesadaran Emosi Bagi Siswa SMP*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Henderson, Michael J. (uncredited), Jim Thomas, John Thoma. (1989). *The Rescue* (1988 film). [https://en.wikipedia.org/wiki/The_Rescue_\(1988_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Rescue_(1988_film)). Diakses 12 Nopember 2011.
- Lasseter, John., Pete Docter, Andrew Stanton, Joe Ranft. (1995). *Toy Story*. https://id.wikipedia.org/wiki/Toy_Story. Diakses tanggal 12 Nopember 2011
- Marsiono, Anthony. (2007). *Emotional Intellegence for Project Managers. The People Skills You Need to Achieve Outstanding Results*. New York: American Management Association.
- Saarni, C. 1999. *The Development of Emotional Competence*. New York London: The Guilford Press.

Steiner, Claude. (2003). *Emotional Literacy: Intellegence with a Heart*. Error! Hyperlink reference not valis. Diakses 7 Agustus 2011.

Wahyuni, E. N. (2005). *Pengembangan Paket Pelatihan Pengendalian Emosi Untuk Siswa SMP*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Sinopsis Materi Pelatihan Kesadaran Emosi

Materi 1 : Film Anaconda

Dalam adegan film Anaconda, Jenifer Lopes berteriak histeris dan berlarian kesana kemari menghindari seekor ular pemangsa raksasa. Spesies yang paling dikenal adalah anaconda hijau, *Eunectes murinus*, terkenal karena menjadi salah satu ular terbesar di dunia. Anaconda walaupun besar ia tidak memiliki bisa, mereka membunuh korbannya dengan membelit dan menekan korbannya hingga pada akhirnya terjadi komplikasi antara sesak napas dan tekanan darah tinggi yang berujung pada pecahnya pembuluh darah. Sementara pertemuan antara orang-orang dan anacondas mungkin berbahaya, mereka tidak secara teratur memburu manusia. Dengan demikian akan membuat perasaan Takut.? yang kecil saja menyeramkan, apalagi dengan ular yang ukurannya lebih besar dari ular raksasa hasil imajinasi Hollywood dalam film Anaconda.



Materi 2 : Cerpen Sayang Ibu

Sang ibu segera memeluk anak kesayangannya yang sakit, ibunya tidak bisa membeli obat-obatan herbal salah satunya dari daging, ibunya berinisiatif mengiris daging pahanya dengan pisau untuk mengobati anaknya. Setelah sembuh sakit anaknya sekian lama, namun kembali sakit, sang ibu tidak bisa membiayainya lalu diserahkan kepada ayahnya yang kaya dan mampu membiayainya. Ibu dan Ayahnya telah lama berpisah, Ibunya dengan berat hati berpisah dengan anaknya, demikian pula anaknya. Keduanya saling berpelukan dan menangis. Setelah sekian lama terpisah, Ibunya maupun si anak samasama mencari. Sudah sekian lama akhirnya mereka bertemu di pinggiran jalan. Didapatinya sang ibu dengan pakaian yang lusuh dikira sebagai nenek yang pemintaminta. Akhirnya mereka berpelukan.....dan berkumpul kembali. Cerita pendek ini merupakan Kisah Sedih Yang Sangat Menyentuh Hati Seorang Anak



Materi 3 : Permainan Kelereng Sendok

Permainan ini dilakukan dengan tujuan untuk menimbulkan rasa marah siswa: Caranya Konselor membagikan sendok dan kelereng kepada masing-masing siswa. Masing-masing siswa membawa sebutir kelereng dengan sendoknya dengan mulut, dan kelerengnya ditaruh di atas daun sendok dari star sampai finish, Jika ditengah perjalanan kelereng jatuh dari sendok maka siswa tersebut harus mengulanginya kembali dari awal. Pemain yang pertama kali berhasil mencapai finish adalah pemenangnya dan berhak mendapatkan hadiah.

Cara menimbulkan marah : Pada saat siswa membawa kelereng dengan sendoknya dari star sedang menuju finish, senantiasa diganggu dan digoda (oleh pelatih atau orang yang telah disuruh) untuk memecahkan konsentrasi setiap siswa sampai mereka merasa jengkel dan akhirnya marah.



Materi 4 : Cerita Film Kungfu Panda

Ia seekor panda jenaka yang sangat tergilagila dengan kungfu. Idolanya adalah Lima Pendekar yang tinggal di kuil di puncak bukit. Kelima pendekar itu berlatih kepada Shifu setiap hari, tapi tetap saja Shifu menganggap mereka belum terlalu serius berlatih. Salah satu diantaranya Tigress adalah harimau betina yang paling kuat dan cantik diantara semuanya. *Filmini* bisa menghibur dengan aksi kocak dan dialog yang mengocok perut. Kisah klasik seputar kung fu (balas dendam, yang baik vs yang jahat), tetapi sangat efektif untuk menyeret penonton ke dalam dunia reka-percaya. Ceritanya cukup mengalir lancar, dan ditambah unsur-unsur visual dan humor, film ini pas ditonton segala umur sehingga dapat menimbulkan perasaan senang atau gembira



Materi 5 : Cerita Film The Rescue

The Rescue (bahasa Indonesia: Penyelamatan) adalah film horor baku tembak yang merupakan segmen kelima dari film *Takut*. Cerita ini menceritakan usaha tim tersebut untuk keluar dari sebuah gedung yang menjadi sarang ribuan "manusia ganas" ke gedung lain yang menjadi titik penjemputan helikopter penyelamat. Hatta meninggal dalam perjalanan tersebut, sementara Anton dan Antariksa yang berpencar dari lainnya, berhasil sampai duluan ke tempat tersebut. Gadis dan Ngurah Rai hampir sampai ke tempat itu, tetapi seorang manusia terinfeksi menyerang dan menggigit Ngurah Rai secara tiba-tiba. Antariksa berhasil menghalau manusia ganas itu dan dalam kesedihannya terpaksa membunuh Ngurah Rai yang telah terinfeksi virus. Antariksa, Anton, dan Gadis mendengar suara helikopter datang, dan naik ke helikopter tersebut, tanpa menyadari bahwa mata Gadis memancarkan warna aneh yang mengindikasikan bahwa dia juga telah terjangkit virus ganas tersebut.



Materi 6 : Cerita Film Toy Story

Woody adalah salah satu dari sekumpulan mainan di rumah Andy. Ia dan teman-temannya sangat resah karena Andy berulang tahun yang berarti ia akan mendapat hadiah dan ada kemungkinan mainan yang lama akan dilupakan. Satu-satunya hadiah mainan untuk Andy adalah Buzz Lightyear, sebuah tokoh petualangan luar angkasa. Kedatangannya mengundang kekaguman mainan lain dan kecemburuan Woody. Berbagai atribut Woody di kamar Andy juga diganti dengan pernak-pernik Buzz, selain itu, Buzz belum sadar bahwa ia adalah mainan. Dan tetap menganggap ia petualang luar angkasa dan menganggap bahwa sayap dan penembak lasernya adalah asli. Saat kecemburuannya memuncak, terjadi sebuah masalah. Buzz terlempar keluar dan para mainan meminta Woody bertanggung jawab. Buzz dan Woody pun melewati petualangan yang menegangkan untuk kembali bersama teman-temannya, sehingga membuat penonton menjadi sedih.



Materi 7 : Permainan Benang dan Jarum

Permainan ini dilakukan dengan tujuan untuk menimbulkan rasa marah siswa: Caranya para supporter diperbolehkan menghambat pekerjaan pemain, asal bukan dengan sentuhan fisik, sehingga mengganggu konsentrasi pemain dan akhirnya menjadi marah dan sulit memasukkan benangnya ke dalam lubang jarum. Dalam permainan ini peserta secepat mungkin memasukkan ujung benang ke dalam lubang jarum. Pemain yang pertama kali berhasil memasukkan ujung benang ke dalam lubang jarum adalah pemenangnya dan berhak mendapatkan hadiah.



Materi 8 : Permainan“Balon Jepit”.

Permainan ini dilakukan dengan tujuan untuk menimbulkan rasa senang siswa: Caranya Siswa diminta untuk berdiri berpanjar, mintalah siswa meniup balon yang diberikan, setelah itu siswa diminta untuk menjepit balon secara berpasangan, Masing-masing pasangan membawa balon dijepit dari star sampai finish, Jika ditengah perjalanan balon jatuh dari sendok maka siswa tersebut harus mengulanginya kembali dari awal.. Pasangan yang pertama kali berhasil mencapai finish adalah pemenangnya dan berhak mendapatkan hadiah.



SKALA KESADARAN EMOSI UNTUK SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA (SMP)

Skala ini dibuat dengan tujuan untuk mengukur tingkat kesadaran emosi anak-anak. Hal ini dilakukan dalam rangka penelitian guna penyusunan tesis. Semua jawaban yang Anda berikan tidak ada pengaruhnya terhadap nilai pada mata pelajaran tertentu.

A. Petunjuk

1. Isilah identitas Anda pada kolom yang telah disediakan!
2. Dari pernyataan-pernyataan di bawah ini, berilah tanda (X) pada pilihan jawaban disebelah kanan yang paling sesuai dengan diri anda! Berikut pilihan jawabannya dengan keterangannya:
SL = Selalu
SR = Sering
KK = Kadang-kadang
TP = Tidak Pernah
3. Semua jawaban yang diberikan tidak ada yang salah, maka jawablah yang sesuai dengan diri Anda sebenarnya!
4. Jawablah semua pernyataan yang tersedia, jangan sampai ada yang terlewati!

B. Identitas Responden

Nama : Sekolah :
Kelas : Jenis Kelamin : L / P

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
01.	Saya menangis bila membaca cerita sedih.	SL	SR	KK	TP
02.	Saya menangis bila menonton film/ sinetron.	SL	SR	KK	TP
03.	Saya merasa sedih bila ditinggal pergi oleh orangtua/ saudara.	SL	SR	KK	TP
04.	Bila sedih saya akan mengurungkan diri di kamar.	SL	SR	KK	TP
05.	Saya tidak berbicara dengan orang lain bila saya mengalami perasaan sedih.	SL	SR	KK	TP
06.	Jika saya sedih, saya menjawab pertanyaan lebih singkat dan cenderung menjadi pasif/ diam.	SL	SR	KK	TP
07.	Perasaan sedih yang kualami membuatku tidak dapat belajar dengan baik.	SL	SR	KK	TP
08.	Saya marah bila diejek/diolok sama teman.	SL	SR	KK	TP
09.	Saya marah jika tidak diberi jajan sama orang tuaku.	SL	SR	KK	TP
10.	Saya marah sambil memukul/ menendang orang lain.	SL	SR	KK	TP
11.	Saya marah dengan membentak-bentak orang lain.	SL	SR	KK	TP
12.	Saya marah dengan membanting barang-barang.	SL	SR	KK	TP
13.	Jika saya marah telinga saya menjadi panas dan memerah.	SL	SR	KK	TP
14.	Jika saya marah, saya tidak dapat belajar dengan baik.	SL	SR	KK	TP
15.	Jika saya marah, saya tidak bisa bermain dengan teman-teman.	SL	SR	KK	TP
16.	Saya takut melihat ular.	SL	SR	KK	TP

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
17.	Saya takut berada ditempat gelap sendirian.	SL	SR	KK	TP
18.	Saya takut menonton film horror.	SL	SR	KK	TP
19.	Saya mengalami ketakutan bila dimarahi oleh orangtua.	SL	SR	KK	TP
20.	Saya berteriak bila mengalami perasaan takut.	SL	SR	KK	TP
21.	Saya gugup dan badan gemetar bila mengalami perasaan takut.	SL	SR	KK	TP
22.	Jantung saya berdetak kencang bila mengalami perasaan takut.	SL	SR	KK	TP
23.	Saya tidak dapat belajar bila mengalami perasaan takut.	SL	SR	KK	TP
24.	Saya senang karena naik kelas.	SL	SR	KK	TP
25.	Saya berbahagia saat teman-teman datang membantu.	SL	SR	KK	TP
26.	Saya tertawa ketika menonton film lucu.	SL	SR	KK	TP
27.	Saya senang ketika memenangkan permainan.	SL	SR	KK	TP
28.	Saya tersenyum bila mengalami perasaan senang.	SL	SR	KK	TP
29.	Wajah saya sumringah dan cerah bila mengalami perasaan senang.	SL	SR	KK	TP
30.	Saya lebih sering tertawa bila mengalami perasaan senang.	SL	SR	KK	TP
31.	Saya tertawa terbahak-bahak hingga mengeluarkan air mata ketika menonton film.	SL	SR	KK	TP
32.	Mata saya berbinar-binar bila mendapatkan hadiah.	SL	SR	KK	TP

GLOSARIUM

Kesadaran emosional adalah salah satu keterampilan hidup (life skill) yang dapat dipelajari atau dilatihkan. Dengan adanya kesadaran emosional diharapkan siswa dapat mengelola emosinya sehingga peran konselor maupun orang lain sangat diperlukan untuk tercapainya kematangan emosi siswa.

Sasaran pengguna adalah konselor di SMTP dengan kriteria: 1) berpendidikan S1 bimbingan dan konseling, 2) berpengalaman minimal 5 tahun sebagai konselor, 3) aktif dalam kegiatan bimbingan dan konseling atau kegiatan pembimbingan kesiswaan

Kesadaran emosi adalah kemampuan untuk memahami dan mengenali emosi-emosi diri sendiri. Kesadaran emosi sebagai salah satu dasar dari kecerdasan emosi yang merupakan langkah dasar dalam kemampuan untuk mengelola emosi. Tanpa mengenal dan menyadari emosi yang dirasakan, tidak akan dapat mengendalikan emosi itu sendiri apalagi untuk mengembangkannya secara optimal.

Kemampuan mengenali emosi adalah prasyarat penting, sehingga pemahaman akan perasaan memudahkan untuk menguasainya. Kesadaran emosi dapat memperkuat kemampuan memahami emosi, penguatan ini hampir sama halnya seperti kita membangun otot yang ada didalam tubuh

Rasional pelatihan adalah tuntutan pendidikan yang menekankan pada satu aspek yaitu tingginya tuntutan kognitif, menyebabkan anak-anak sekolah dasar banyak stress Bila tuntutan-tuntutan orang tua dan para guru tidak terpenuhi, anak-anak lebih banyak menerima hukuman daripada dorongan semangat dan penguatan.

Script adalah sebagai sebuah model pembelajaran dalam memahami dan mengenali emosi bagi individu

Tujuan pelatihan adalah untuk membantu siswa yang mengalami perilaku emosional bermasalah dalam hal kesadaran diri emosional.

INDEKS

agresif, 2
emosional, 2, 3, 4, 6, 19, 75
Instrumen, 7
intervensi, 8
kognitif, 2, 75
memperkenalkan, 17, 61
persiapan, 23, 27, 34, 39, 43,
47, 51, 56
problematik, 19
Skenario, 35
strategi, 6, 8

TENTANG PENULIS



Dr. M. Fatchurahman, M.Pd., M.Psi. lahir di Pangkalan Bun pada tanggal 5 Agustus 1966, merupakan anak ke dua dari enam Bersaudara dari Bapak H. M. Ichsan Munawar (Alm) dan Ibu Hj. Siti Yusufah Riana (Alm). Pada tahun 1995 menikah dengan Hj. Norhayati, M.Pd. berprofesi sebagai guru PNS diperbantukan pada M.Ts. Islamiyah Palangka Raya, dikarunia 3 orang anak putra, yaitu: (1) Muhammad Nur Fathan (2) Aldi Firdaus (3) Muhammad Tirto Ardiyanto.

Riwayat pendidikan, penulis menyelesaikan pendidikan di SD Inpres Kotawaringin Hulu tahun 1981, MI Najmul Huda Kotawaringin Lama tahun 1981, SMP KNPI Kotawaringin Lama tahun 1984, SPG PGRI Pangkalan Bun tahun 1987, S1 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FKIP UM Palangkaraya tahun 1993, S2 Psikologi Untag Surabaya tahun 2012, S2 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang tahun 2012 dan S3 Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta tahun 2016.

Penulis mengawali karir menjadi Pegawai Negeri Sipil diperbantukan sebagai Guru SMA Muhammadiyah Palangka Raya sejak tahun 1994 sampai tahun 2002. Tahun 2002 pindah (mutasi) menjadi dosen pada program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UM Palangkaraya sampai sekarang. Pernah sebagai: Staf BAU UM Palangkaraya sejak tahun 1989-1994, Kabag. Umum dan Perlengkapan BAU UM Palangkaraya tahun 1994-1997, Kepala BAU UM Palangkaraya tahun 1997-2007, Sekretaris Prodi PGSD

FKIP UM Palangkaraya tahun 2007-2008, Dekan FKIP UM Palangkaraya tahun 2012-2016 dan sekarang menjabat sebagai Kepala LP3MP UM Palangkaraya sejak tahun 2016.

Sebagai Dosen PNS Kopertis Wilayah XI Kalimantan dpk pada Univesitas Muhammadiyah Palangkaraya. Mengajar di Program Sarjana (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling, dengan mata kuliah: Pemahaman Individu I/Asesmen Psikologis Teknik Non Tes; Pengembangan Pribadi Konselor; Metodologi Penelitian Dalam BK; Dasar-Dasar BK; dan PPL BK. Penulis juga mengajar pada Program Studi: PGSD, PGMI, dan mengajar pada Program Pascasarjana (S2) IAIN Palangka Raya. Disamping itu telah menulis buku: Dasar-Dasar Evaluasi Program BK (2017).

PANDUAN PELATIHAN KESADARAN EMOSI BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH TINGKAT PERTAMA (SMTP)

Buku Panduan Pelatihan Kesadaran Emosi ini merupakan petunjuk praktis bagi konselor dalam melakukan Pelatihan Kesadaran Emosi bagi siswa SMTP. Untuk dapat melaksanakan pelatihan ini, konselor haruslah memiliki keterampilan interpersonal berupa pelatihan kesadaran emosi. Melalui pelatihan ini diharapkan dapat membantu para siswa untuk meningkatkan kesadaran emosinya sebagai upaya membantu siswa, baik ketika menjadi siswa maupun setelah menjadi anggota masyarakat kelak. Pelatihan Kesadaran Emosi yang dirancang dalam panduan ini dikembangkan berdasarkan hasil *need assessment*. Topik yang akan dilatihkan meliputi emosi : takut, sedih, dan marah. Strategi pelatihan yang digunakan adalah menggunakan strategi *emotion script learning*. *Emotion script learning* adalah suatu model pembelajaran untuk memahami dan mengenali emosi diri oleh individu. Dalam script diberikan kejadian yang menjadi penyebabnya, tetapi konsekuensi yang tidak diprediksi, dan siswa disuruh untuk mentranscript atau menuliskan kejadian atau pengalaman emosi yang terjadi pada diri siswa.

Panduan ini terdiri atas tiga bagian, bagian pertama; pendahuluan, bagian kedua; petunjuk umum pelatihan, dan bagian ketiga; skenario atau prosedur pelatihan, dan bagian keempat, penutup. Harapan penulis buku panduan ini dapat menjadi pedoman bagi konselor atau guru pembimbing dalam membantu siswa mengembangkan pribadi sosial dan emosionalnya, sehingga memiliki keterampilan dalam mencerdaskan kehidupan emosional dalam sehari-hari.

Published by :

Research



IRDH

Office :

Jl. A. Yani. Sokajaya 59 Purwokerto
New Villa Bukit Sengkaling C9 No. 1 Malang
HP. 081 357 217 319 WA. 089 621 424 412
www.irdhcenter.com
email: buku.irdh@gmail.com

ISBN 978-602-0726-33-5

