

No. Reg: 223210000064847

LAPORAN PENELITIAN



PROGRAM PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI PADA ANAK-ANAK BINAAN DI PANTI ASUHAN JROH NAGUNA BANDA ACEH

Ketua Peneliti:

Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 2025128204
NIPN: 202512820413084

Anggota:

Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc
NIDN: 2002029003
NIPN: 200202900312000

Kategori Penelitian	Peningkatan Kapasitas Pengabdian Masyarakat
Bidang Ilmu Kajian	Psikologi
Sumber Dana	DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022

PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
OKTOBER 2022

No. Reg: 223210000064847

LAPORAN PENELITIAN



PROGRAM PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI PADA ANAK-ANAK BINAAN DI PANTI ASUHAN JROH NAGUNA BANDA ACEH

Ketua Peneliti

Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN: 2025128204

NIPN: 202512820413084

Anggota:

Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc

NIDN: 2002029003

NIPN: 200202900312000

Klaster	Peningkatan Kapasitas Pengabdian Masyarakat
Bidang Ilmu Kajian	Psikologi
Sumber Dana	DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022

PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
OKTOBER 2022

**LEMBARAN IDENTITAS DAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN
PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN LP2M UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
TAHUN 2022**

1. a. Judul : Program Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak-Anak Binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh
- b. Klaster : Peningkatan Kapasitas Pengabdian Masyarakat
- c. No. Registrasi : 223210000064847
- d. Bidang Ilmu yang diteliti : Psikologi

2. Peneliti/Ketua Pelaksana
 - a. Nama Lengkap : Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIP^(Kosongkan bagi Non PNS) : 198212252015032005
 - d. NIDN : 2025128204
 - e. NIPN (ID Peneliti) : 202512820413084
 - f. Pangkat/Gol. : Penata/IIIc
 - g. Jabatan Fungsional : Lektor
 - h. Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi

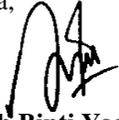
 - i. Anggota Peneliti 1
 - Nama Lengkap : Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc
 - Jenis Kelamin : Perempuan
 - Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
 - j. Anggota Peneliti 2 ^(Jika Ada)
 - Nama Lengkap : -
 - Jenis Kelamin : -
 - Fakultas/Prodi : -

3. Lokasi Kegiatan :
4. Jangka Waktu Pelaksanaan : 6 (Enam) Bulan
5. Tahun Pelaksanaan : 2022
6. Jumlah Anggaran Biaya : Rp. 10.000.000,00
7. Sumber Dana : DIPA UIN Ar-Raniry B. Aceh Tahun 2022
8. *Output dan Outcome* : a. Laporan Penelitian; b. Publikasi Ilmiah; c. HKI

Mengetahui,
Kepala Pusat Penelitian dan Penerbitan
LP2M UIN Ar-Raniry Banda Aceh,

Dr. Anton Widyanto, M. Ag.
NIP. 197610092002121002

Banda Aceh, 27 Oktober 2022
Pelaksana,


Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2025128204

Menyetujui:
Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh,

Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.Ag.
NIP. 197109082001121001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah Ini:

Nama : **Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
NIDN : 2025128204
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/ Tgl. Lahir : Banda Aceh, 25 Desember 1982
Alamat : Jln. Tengku Chik Dipineung III, No.21.
Kampong Pineung. Banda Aceh. Aceh 23116
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa pengabdian yang berjudul: "Program Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak-Anak" adalah benar-benar karya asli saya yang dihasilkan melalui kegiatan yang memenuhi kaidah dan metode ilmiah secara sistematis sesuai otonomi keilmuan dan budaya akademik serta diperoleh dari pelaksanaan pengabdian pada kluster Peningkatan Kapasitas Pengabdian Masyarakat yang dibiayai sepenuhnya dari DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Anggaran 2022. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 20 Oktober 2022
Saya yang membuat pernyataan,
Ketua Peneliti,



Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2025128204

PROGRAM PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI PADA ANAK-ANAK BINAAN DI PANTI ASUHAN JROH NAGUNA BANDA ACEH

Ketua Peneliti:

Rawdhah Binti Yasa

Anggota Peneliti:

Fatmawati

Abstrak

Emosi merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam kehidupan manusia karena ia akan memberi warna pada tingkah laku yang ditampilkan individu. Emosi ini biasanya akan timbul dalam konteks “interaksi” dan pada saat berinteraksi, dibutuhkan suatu kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dengan individu lainnya. Kemampuan ini dikenal dengan istilah kecerdasan emosi. Salah satu bentuk pelatihan untuk mengembangkan kecerdasan emosi adalah dengan membuat program yang terstruktur melalui pelatihan regulasi emosi. Pelatihan ini terdiri dari lima sesi, yaitu: berkenalan dengan emosi, kenali dan kelola emosi diri, kenali dan pahami perasaan orang lain, berpikir positif, dan komunikasikan perasaanmu. Pelatihan regulasi emosi ini diberikan kepada 8 remaja yang sedang dalam proses rehabilitasi hukum di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh. Dari proses pelatihan ditemukan bahwa aspek emosi merupakan salah satu hal yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena mewarnai kehidupan manusia, pengelolaan emosi dapat dipelajari dan dilatih dengan cara berinteraksi dengan orang lain, dan pelatihan regulasi emosi merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosi.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi; Kecerdasan Emosi; Panti Asuhan; Pelatihan*

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT dan salawat beriring salam penulis persembahkan kepangkuan alam Nabi Muhammad SAW, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis telah dapat menyelesaikan laporan pengabdian dengan judul **“Program Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak-Anak Binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh”**.

Dalam proses penelitian dan penulisan laporan ini tentu banyak pihak yang ikut memberikan motivasi, bimbingan dan arahan. Oleh karena itu penulis tidak lupa menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat Bapak Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh beserta jajarannya, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk ikut berkompetisi dalam pengabdian yang didanai oleh program DIPA 2022 ini. Begitu juga kepada Ketua LP2M, Sekretaris LP2M, dan Kepala Pusat Penelitian dan Penerbitan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, beserta staf sekalian, yang telah melayani penulis dengan pelayanan yang cukup memuaskan dalam berproses untuk menyelesaikan rangkaian dan penulisan laporan pengabdian ini.

Kepada semua pihak dan semua subjek yang telah berpartisipasi dalam pemberian informasi yang sangat berharga sekali untuk suksesnya pengabdian ini. Juga kepada rekan-rekan dan handai taulan yang telah berkontribusi baik langsung maupun tidak langsung yang tidak mungkin kami sebutkan satu persatu, demi selesainya rangkaian kegiatan pengabdian ini.

Hanya ucapan terima kasih, semoga amal ibadah dan kebaikan Ibu/ Bapak semua dibalas oleh Allah SWT dengan pahala dan ganjaran yang berlipat ganda. Kepada Allah SWT jua penulis memohon ampun atas karya penelitian yang penuh dengan kekurangan ini. Segala daya upaya telah hamba lakukan, demi perbaikan laporan pengabdian ini. Atas kekurangan laporan ini, penulis mengharap kritik saran yang membangun dari pembaca sekalian.

Semoga laporan pengabdian ini dapat memberi manfaat, sebagaimana yang telah penulis harapkan sebelumnya.

Amin, Ya rabbal 'alamin.

Banda Aceh, 23 September 2022

Ketua,

Rawdhah Binti Yasa

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN.....	
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Pengabdian	5
D. Harapan.....	6
E. Kajian Terdahulu yang Relevan	7
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Regulasi Emosi	10
B. Kecerdasan Emosi	12
C. Remaja	16
D. Kecerdasan Emosi pada Remaja.....	18
E. Penyusunan Tujuan Pelatihan.....	19
F. Fasilitator.....	20
G. Kerangka Berpikir	24
BAB III : METODE PENGABDIAN	
A. Pendekatan Pengabdian	26
B. Fokus Pengabdian.....	28
C. Tahapan Pengabdian	29
D. Fasilitator.....	31
E. Pelatihan Regulasi Emosi.....	33
F. Alat Ukur Kecerdasan Emosi	41
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Subjek	43
B. Waktu dan Tempat Pengabdian.....	44
C. Hasil Pengabdian	44
D. Temuan Hasil Deskriptif Kuantitatif	47

E. Pembahasan.....	59
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran-saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIODATA PENELITI	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Demografi Subjek.....	43
Tabel 2.	Deskripsi Data Subjek	47
Tabel 3.	Deskripsi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecerdasan Emosi.	48
Tabel 4.	Uji Normalitas Skala Kecerdasan Emosi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rangkuman Selisih Skor Kecerdasan Emosi Persubjek	49
Gambar 2.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 1 dengan Rerata Kelompok	52
Gambar 3.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 2 dengan Rerata Kelompok	53
Gambar 4.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 3 dengan Rerata Kelompok	54
Gambar 5.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 4 dengan Rerata Kelompok	55
Gambar 6.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 5 dengan Rerata Kelompok	56
Gambar 7.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 6 dengan Rerata Kelompok	57
Gambar 8.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 7 dengan Rerata Kelompok	58
Gambar 9.	Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 8 dengan Rerata Kelompok	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat-Surat Terkait Penelitian

Lampiran 2. Hasil Lembar Kerja Subjek

Lampiran 3. Lembar Observasi Subjek

Lampiran 4. Foto-Foto Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja dikenal dengan masa transisi karena merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa (Diananda, 2019). Oleh karena itu, masa remaja banyak sekali mengalami perubahan, baik secara fisik dan juga psikologis. Salah satu perubahan signifikan yang terjadi pada masa ini adalah penyesuaian emosional yang banyak menyebabkan terjadinya ketegangan atau konflik jika tidak dikelola dengan baik (Himmah & Desiningrum, 2018). Ketegangan emosi pada masa remaja dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk interaksi dengan teman sebaya (Raviyoga & Marheni, 2019) hingga lingkungan tempat tinggal (Abdullah, Tamam, & Rahman, 2021). Sayangnya, tidak semua remaja beruntung untuk dapat tinggal bahagia dan dibesarkan oleh orangtua mereka di rumah dengan kasih sayang dan kehangatan. Beberapa kondisi kesulitan ekonomi karena peristiwa kehilangan orangtua, membuat remaja harus melanjutkan kehidupannya di panti asuhan (Ashari, 2021).

Panti asuhan merupakan tempat untuk memelihara anak-anak yang sudah tidak memiliki orangtua (Ashari, 2021). Selain itu, anak-anak yang tinggal di panti

asuhan dapat pula mereka yang berasal dari keluarga yang mengalami keterbelakangan ekonomi (Sufi & Mujahiddin, 2020). Tinggal di panti asuhan bukan hal yang mudah untuk dilalui oleh anak, apalagi remaja karena mereka tidak mendapatkan cinta kasih dari orangtua kandung secara langsung. Ketidakhadiran figur orangtua dapat menjadikan mereka individu yang kurang percaya diri dan cenderung terancam terhadap gangguan emosi (Sary, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja penghuni panti termasuk kategori individu yang kurang sejahtera dari segi emosi (Haryanti, Pamela, & Susanti, 2019).

Hal serupa juga terjadi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh. Panti Asuhan yang berlokasi di Lampineung-Kota Banda Aceh ini tidak hanya memelihara anak-anak yang berasal dari keluarga kurang mampu, namun juga anak-anak yang berhadapan dengan hukum. Oleh karena itu, panti asuhan ini juga menjalankan rehabilitasi sosial guna mengubah pola pikir dan perilaku anak-anak ke arah yang positif sehingga dapat berfungsi sebagai individu yang dapat mengaktualisasikan potensi diri dengan maksimal. Dengan kondisi yang mereka alami ini, anak-anak di Panti Asuhan Jroh Naguna sering merasakan emosi negatif seperti sedih dan marah yang mengakibatkan mereka menunjukkan kepribadian yang apatis, mudah putus asa, cemas, dan inferior. Untuk itulah, dibutuhkan kemampuan untuk dapat mengendalikan atau

meregulasi emosi dengan baik agar kesejahteraan psikologis mereka dapat terpelihara.

Menurut Gross (2013), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol, mengevaluasi, serta memodifikasi respon emosinya agar tujuan individu tersebut tercapai. Hal ini berimplikasi bahwa individu harus meyakini jika ia mampu menghadapi ketegangan atau tekanan dalam hidupnya. Oleh sebab itu, keterampilan regulasi ini sangatlah dibutuhkan, terutama untuk remaja. Dalam pelaksanaan pelatihan regulasi emosi, biasanya individu akan diajarkan teknik yang tepat dalam merespon emosi. Mereka akan diajak untuk mengkonstruksi kognitifnya dengan rasional sehingga emosi negatif yang muncul dapat dikelola dengan baik (Gross, 2008). Sehingga dengan demikian, kemampuan mengatur ekspresi emosi akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kecerdasan emosional. Emosi positif yang dimiliki akan lebih mengarahkan individu untuk lebih kreatif dalam memecahkan masalah serta efisien dalam mengambil keputusan (Gross, 2008).

Goleman (2001) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seorang individu untuk dapat mengelola perasaannya, sehingga dapat memotivasi dirinya untuk tetap kuat dalam menghadapi frustrasi dalam hidup. Goleman (2011) juga menambahkan bahwa individu yang cerdas secara

emosional cenderung menunda segala hal yang bersifat pemuasan kebutuhan sesaat, anti-impulsif, dapat mengelola suasana hari dengan baik, dapat berempati, dan hangat terhadap orang lain. Sehingga dengan jelas dapat dilihat bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, maka akan memiliki kecerdasan emosi yang baik pula. Dengan demikian, berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka pengabdian ini bertujuan untuk mengaplikasi program pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada anak-anak binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh.

B. Rumusan Masalah

Isu dan permasalahan yang terjadi adalah sebagai berikut.

1. Anak-anak binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna adalah sekelompok anak remaja yang mendapatkan pembinaan karena berbagai sebab, baik karena putus sekolah maupun karena berhadapan dengan hukum yang sebelumnya sudah menyelesaikan masa tahanannya di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Mereka mendapat pembinaan di Panti Asuhan Jroh Naguna selama beberapa bulan sebelum akhirnya dikembalikan ke masyarakat.
2. Anak-anak tersebut adalah kelompok rentan yang memiliki berbagai permasalahan hidup yang seharusnya tidak mereka rasakan. Sehingga secara psikologis, mereka sering merasakan emosi negatif seperti sedih dan marah

yang mengakibatkan mereka menunjukkan kepribadian yang apatis, mudah putus asa, cemas, dan inferior.

3. Kondisi ini mempengaruhi cara mereka menyelesaikan masalah dan cara pandang mereka terhadap masa depan. Selain itu, masalah yang paling sering muncul justru saat mereka berinteraksi dengan teman sebaya. Ketidakmampuan mengatur emosi sangat mempengaruhi kualitas pertemanan mereka baik saat berkomunikasi maupun saat harus bekerja sama menyelesaikan suatu persoalan.
4. Oleh karena adanya ketidakmampuan individu dalam mengatur emosinya, maka perlu dilakukan program pelatihan regulasi emosi untuk membantu mengubah pola pikir dan perilaku anak-anak ke arah yang positif .

Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah “Apakah program pelatihan regulasi emosi berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada anak-anak binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh?”.

C. Tujuan Pengabdian

Dari uraian rumusan masalah di atas, tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh program pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan

kecerdasan emosi pada anak-anak binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh.

D. Harapan

Kondisi dampingan yang diharapkan adalah:

1. Diharapkan anak-anak binaan lebih mampu mengenali emosi diri dan peka dalam merasakan emosi orang lain serta dapat mengembangkan keterampilan empati.
2. Diharapkan mereka mampu menghilangkan emosi negatif, dapat berpikir lebih positif sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan kecerdasan emosinya.
3. Diharapkan mereka lebih terampil dalam berkomunikasi dan mampu mengungkapkan emosinya dengan cara yang tepat.
4. Diharapkan muncul kesadaran pentingnya kecerdasan emosi sebagai salah satu kemampuan penting yang hanya dapat diperoleh melalui proses latihan.
5. Diharapkan anak-anak binaan dapat memahami dan menyadari bahwa sebagai makhluk Allah, mereka harus terus menjalankan hidup, beribadah dan beraktivitas seperti biasa tanpa diliputi rasa marah, kecewa, sedih yang berlebihan yang dapat memunculkan perilaku negatif.

E. Kajian Terdahulu yang Relevan

Sejumlah studi sebelumnya telah coba dikaji untuk melihat bagaimana pelatihan regulasi emosi ini diaplikasikan dan manfaatnya terhadap perkembangan psikologis remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Putra, Nursanti, dan Karimollah (2019) di Jakarta menyebutkan bahwa pelatihan regulasi emosi sangat efektif dalam menurunkan tingkat agresivitas pada remaja. Seperti yang telah kita ketahui bahwa masa remaja adalah masa yang sangat labil emosinya sehingga mereka mudah terprovokasi untuk melakukan tawuran. Pelatihan regulasi emosi yang dilakukan selama sehari penuh dengan menginduksi emosi negatif dan menstimulasi emosi positif terbukti sangat berpengaruh terhadap berkurangnya tendensi perilaku agresif remaja.

Selain itu, terdapat pula penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mulyana, Izzati, Budiani, dan Dewi (2020) yang menerapkan pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa yang terdampak pandemi Covid-19. Tentu kondisi pandemi ini bukanlah situasi yang mudah untuk dilalui dan dapat mengakibatkan masalah emosi yang berkepanjangan jika tidak ditanggulangi dengan baik. Untuk itu, ternyata pelatihan regulasi emosi yang diberikan kepada mahasiswa ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol emosi, sehingga emosi negatif yang dialami, seperti: marah, kesal, cemas, dan tidak

bersemangat dapat dikelola dengan baik dan dapat menghasilkan aktivitas yang lebih kreatif.

Berikutnya adalah studi yang dilakukan oleh Aqila, Prihartanti, dan Asyanti (2021) yang mencoba memberikan pelatihan regulasi emosi pada remaja panti asuhan guna meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil evaluasi pelatihan ternyata diperoleh temuan bahwa pelatihan regulasi ini sangat berpengaruh signifikan bagi peningkatkan *self-adjustment* remaja yang tinggal di panti asuhan. Pelatihan ini memberikan sejumlah dampak positif bagi remaja, selain meningkatnya kemampuan meregulasi emosi, mereka juga dapat menyelesaikan masalah yang dialami dengan lebih baik karena kemampuan penyesuaian diri yang semakin kompeten.

Hidayati dan Widyana (2021) juga menerapkan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada anak-anak pelaku perundungan di pondok pesantren. Remaja pelaku *bullying* ini sebagian besar memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga pelatihan regulasi diaplikasikan untuk membantu mereka mengenali cara-cara yang sehat dalam mengekspresikan emosi. Hasil evaluasi dari pelatihan ini ditemukan bahwa terdapat penurunan tingkat perilaku perundungan yang membuktikan bahwa pelatihan regulasi ini cukup efektif.

Terakhir adalah penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Sanjaya, Asril, dan Dewantara (2022) yang mencoba melihat efikasi penerapan pelatihan regulasi emosi yang dinamai dengan *Harmony from Within* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja di Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng Bali. Dari hasil *screening* awal ditemukan bahwa kebanyakan remaja mempraktikkan *expressive suppression* atau menekan ekspresi emosinya sehingga dapat memunculkan luapan emosi negatif. Setelah pelatihan diberikan, diperoleh temuan bahwa pelatihan ini telah dengan baik mengkonstruksi kognitif (*cognitive reappraisal*) para remaja panti asuhan sehingga mereka memiliki keterampilan dalam regulasi emosi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Dalam interaksi ini, manusia tidak bisa lepas dari kehidupan emosinya. Selama berinteraksi akan terjadi pertukaran, tidak hanya pertukaran informasi, melainkan juga pertukaran reaksi emosi. Emosi muncul ketika seseorang ingin mencapai apa yang diharapkan. Emosi melibatkan perubahan dalam perasaan (misal, senang, sedih), ekspresi (misal, tertawa, menangis) dan kerja fisik (misal, kerja organ tubuh, baik jantung, neuron, dan lainnya) (Urry & Gross, 2010). Untuk itu, sangat penting bagi individu untuk dapat mengatur emosi dan lebih peka pada pengalaman emosinya. Proses pengaturan emosi sering diistilahkan dengan regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang mengontrol emosi yang dimiliki. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi sesuai dengan situasi dan kondisi, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, individu yang tidak dapat mengendalikan emosinya, sering disebut dengan disregulasi emosi (Morelen, Shaffer, & Suveg, 2016). Proses regulasi emosi dapat muncul secara sadar atau tidak sadar, spontan atau terkontrol dan berpengaruh pada hal lain dalam proses generalisasi emosi (Gross, 1998).

Gross (1998) mengemukakan sebuah model proses regulasi emosi yang dibentuk pada lima aspek dalam siklus peningkatan emosi, yaitu : (1). *Situation selection*, yaitu kemampuan untuk memprediksi emosi yang mungkin dialami dalam situasi tertentu, (2). *Situation modification*, yaitu pengetahuan tentang aspek situasi mana yang dapat memberikan jalan terbaik untuk memodifikasi emosi, (3). *Attentional deployment*, yaitu kemampuan untuk mengenali informasi sebagai sesuatu yang positif atau negatif, (4). *Cognitive change*, yaitu kemampuan untuk mengambil kesimpulan dari perspektif yang berbeda, dan (5). *Response modulation*, yaitu kemampuan untuk menggunakan kontrol sukarela.

Terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi regulasi emosi, yaitu :

1. Pola asuh orangtua. Pengasuhan yang didominasi dengan disregulasi emosi akan mempengaruhi cara anak meregulasi emosinya sendiri (Schwartz, Thigpen & Montgomert, 2006).
2. Usia. Penelitian yang dilakukan Urry dan Gross (2010) menunjukkan bahwa individu dengan usia lanjut memiliki regulasi emosi yang lebih baik.
3. Lingkungan. Ketika individu yang merasakan lingkungannya sebagai tempat yang nyaman, maka cenderung memiliki emosi positif dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

4. Pengaruh pandangan dari luar. Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi regulasi emosi. Ketika seseorang mengamati lingkungannya, maka kemudian ia akan memproduksi kembali apa yang dilihat dalam bentuk perilaku.

Terdapat banyak strategi yang dapat digunakan untuk membantu seseorang agar dapat meregulasi emosi secara tepat. Pelatihan merupakan salah satu cara untuk mengubah kognitif dan perilaku seseorang. Dalam hal ini pelatihan regulasi emosi menjadi salah satu usaha agar individu dapat memahami dinamika emosinya serta melatih kebiasaan baru dalam proses regulasi emosinya. Melalui pelatihan tersebut diharapkan kemampuan individu dalam meregulasi emosi menjadi lebih baik.

B. Kecerdasan Emosi

Menurut Salovey dan Mayer (1990), kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan dan memaknainya sehingga tercapai perkembangan emosi yang stabil dan dapat terkendali. Salovey dan Mayer (1990) juga mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi sangat menunjang kualitas dan keberhasilan hubungan sosial yang melingkupi sikap empati, mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan baik, mampu memecahkan masalah, dan dapat mengontrol amarah.

Dalam penjelasannya, Salovey dan Mayer (1990) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi memiliki 4 (empat) dimensi utama, yaitu: memahami emosi, mengamati dan mengekspresikan emosi dengan tepat, menghasilkan perasaan emosi yang menunjang pikiran (*cognitive reappraisal*), dan mengelola emosi dengan akurat. Selain itu, Salovey dan Mayer (1990) juga menambahkan bahwa terdapat 5 (lima) wilayah kecerdasan emosi, yaitu sebagai berikut.

1. Mengenali emosi diri. Hal yang paling penting dalam konsep ini adalah kesadaran diri, artinya individu mampu memantau dan mencermati perasaan yang dialaminya dari waktu ke waktu. Kegagalan dalam mengenali emosi diri mengakibatkan individu akan berada di bawah kuasa emosinya sendiri.
2. Mengelola emosi. Kemampuan ini ditandai dengan berhasilnya seseorang dalam mengungkapkan perasaan emosinya dengan tepat, baik berupa emosi positif maupun negatif. Ketidakberhasilan seseorang untuk mengelola emosinya akan berdampak pada ketidakmampuan untuk melawan emosi negatif, namun jika emosinya dapat dikelola dengan kompeten maka ia akan memiliki kemampuan resiliensi yang baik.
3. Memotivasi diri sendiri. Memotivasi diri berkaitan dengan kemampuan untuk menata emosi dan menguasai diri. Penguasaan pada keterampilan ini akan menjadikan individu lebih kreatif, produktif, dan tidak impulsif, sehingga ia mampu beradaptasi dengan baik pada berbagai lingkungan yang dihadapinya.

4. Mengenali emosi orang lain. Hal ini sangat erat kaitannya dengan empati artinya seseorang mampu menangkap sinyal sosial tersembunyi dengan baik dalam memahami apa yang dirasakan dan dibutuhkan oleh orang lain.
5. Membina hubungan dengan orang lain. Kemampuan ini menyangkut dengan keterampilan sosial dimana seseorang dapat mengelola orang lain, memimpin, dan menangani perselisihan sosial sehingga terjalin hubungan yang hangat dengan orang lain di sekelilingnya.

Seperti yang telah diungkapkan sebelumnya, kecerdasan emosi tidak terbentuk begitu saja. Sejak bayi sampai masa kanak-kanak, individu mulai belajar untuk mengidentifikasi serta membedakan reaksi emosi melalui ekspresi wajah yang ditampilkan oleh individu yang ada di sekitarnya. Ia mulai dapat membedakan antara reaksi emosi yang satu dengan yang lain berdasarkan ekspresi wajah, intonasi suara, atau bahasa tubuh yang ditampilkan oleh individu lain. Semakin berkembang, ia mulai dapat merasakan sensasi tubuh ketika sedang merasakan perasaan tertentu. Ia mulai melakukan identifikasi terhadap sensasi yang dirasakan untuk akhirnya memberi "label" pada sensasi tersebut (misalnya ketika ia merasa bahwa jantungnya berdebar, tubuhnya menggigil seperti kedinginan dan bulu kuduk berdiri, ia "memberi label" bahwa ia sedang merasa takut).

Individu juga mulai menyadari bahwa reaksi tertentu akan memiliki efek tertentu pada tugas yang berkenaan dengan aktivitas kognisi. Pada saat ia sedang merasa tidak nyaman, tugas akan terasa lebih sulit untuk diselesaikan karena perhatiannya tidak terpusat pada tugas yang sedang dikerjakan. Ia lebih terpusat untuk memenuhi kebutuhan dirinya agar kembali merasa nyaman dibandingkan dengan memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan. Akibatnya penyelesaian tugas menjadi lebih lama karena ia tidak dapat memikirkan berbagai macam alternatif penyelesaian masalah. Sementara pada saat senang, ia merasa bahwa tugas terasa lebih mudah untuk diselesaikan. Pengalam berulang dari kejadian-kejadian tersebut membawa individu akhirnya belajar bahwa reaksi tertentu akan berakibat pada proses penyelesaian masalah.

Pengenalan terhadap reaksi tubuh yang kemudian dikaitkan dengan tugas yang berkenaan dengan aktivitas kognisi membuat individu belajar dan memiliki banyak pengalaman dalam melakukan identifikasi terhadap sensasi tubuh yang dirasakan. Ia mulai dapat membedakan antara dua atau lebih reaksi emosi yang mirip, seperti suka dan sayang. Ada kalanya ia mengalami kebingungan karena ia merasakan dua reaksi emosi yang saling bertentangan dalam satu waktu (misalnya merasa suka dan benci pada satu individu). Semakin berkembang, individu akan semakin menyadari keanekaragaman dari kompleksitas emosi dan ia juga menyadari bahwa reaksi emosi itu seperti “rantai” yang memiliki pola

tertentu. Hal ini akan membuat ia sadar bahwa reaksi emosi tertentu tidak akan selalu menetap (misalnya merasa marah selama satu bulan penuh tanpa merasakan perasaan yang lain). Bila dikaitkan dengan proses yang berkenaan dengan aktivitas kognisi, dimana reaksi emosi negatif akan mengarahkan individu untuk memiliki pemikiran pesimis, maka individu akan belajar bagaimana cara untuk “merubah” reaksi emosi negatif menjadi positif sehingga masalah yang dihadapi dapat tetap terselesaikan. Individu juga mulai belajar untuk mengolah reaksi emosi sebelum ditampilkan agar dapat mencapai suatu hasil yang positif. Pada awalnya, individu belajar untuk menahan atau mengontrol reaksi emosi yang dirasakan agar tetap dapat menampilkan perilaku yang dapat diterima di lingkungan sosial. Individu tidak dapat melakukan hal tersebut secara *instant*, melainkan melalui latihan-latihan untuk mengontrol reaksi tersebut. Lama-kelamaan, individu mulai dapat “membaca” situasi sehingga ia mengetahui reaksi paling efektif ketika berada pada suatu situasi tertentu.

C. Remaja

Menurut Hurlock (1992), masa remaja adalah suatu periode dalam rentang kehidupan manusia dimana proses-proses dalam diri seseorang berada dalam

keadaan transisi dari apa yang biasanya dianggap masa kanak-kanak menjadi apa yang biasanya dianggap masa dewasa.

Menurut Hurlock (1973), individu yang berada pada masa remaja ditandai oleh karakteristik-karakteristik tertentu, diantaranya:

1. **Emosi.** Perubahan secara fisik diikuti dengan peningkatan emosionalitasnya, karena pada fase ini, remaja sedang berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi fisik yang baru, dan remaja juga memiliki tuntutan yang berhubungan dengan penyesuaian sosial.
2. **Kognisi.** Pada tahap ini, cara berpikir remaja mulai berkembang dari tahap *concrete operational* menjadi *formal operational* dimana remaja sudah dapat berpikir secara abstrak dan rasional dengan cara yang lebih realistis. Perubahan kognitif ini membawa dampak yang besar bagi perkembangan remaja. Kemampuan untuk berpikir tentang konsep-konsep hipotetik dan abstrak mempengaruhi cara remaja berpikir tentang dirinya sendiri, tentang hubungannya dengan orang lain, dan tentang dunia di sekitarnya. Remaja mampu berpikir secara logis tentang kehidupan mereka di masa yang akan datang, tentang hubungan mereka dengan teman-teman dan keluarga.
3. **Sosial.** Remaja memiliki keinginan untuk tidak tergantung secara emosional terhadap orang tua atau tokoh otoritas lainnya, namun masih juga ada keinginan untuk tetap terikat. Kebutuhan untuk menjalin relasi dengan lawan

jenis, menjadi anggota dalam suatu kelompok, mempunyai banyak teman, memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan nilai relasi dengan orang tua atau orang dewasa lainnya.

D. Kecerdasan Emosi pada Remaja

Seperti yang telah dipaparkan mengenai perkembangan kecerdasan emosi serta karakteristik emosi dan kognisi pada remaja, tampak bahwa remaja (terutama yang berada pada fase remaja awal) belum dituntut untuk terampil dalam menampilkan reaksi yang paling efektif pada saat berada di suatu situasi tertentu. Pada fase ini, remaja baru sampai pada tahap dimana ia mulai menyadari mengenai pentingnya pengelolaan emosi ketika berada di dalam suatu situasi sosial. Remaja juga mulai berlatih untuk dapat mengekspresikan reaksi emosi yang dirasakan agar tampilannya masih dapat diterima di lingkungan sosial. Jadi hal penting yang harus dimiliki remaja adalah keakuratan dalam mengidentifikasi reaksi emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain, keakuratan dalam mengekspresikan reaksi emosi yang dirasakan, pemahaman akan efek dari suasana hati pada proses penyelesaian masalah, pemahaman akan situasi-situasi yang dapat membangkitkan suatu reaksi emosi tertentu, serta keterbukaan atau toleransi remaja pada reaksi emosi yang dirasakan, baik reaksi emosi yang menyenangkan maupun yang tidak

menyenangkan sehingga dapat menjadi pembelajaran bagi remaja untuk dapat melakukan pengolahan emosi ketika merasakan suatu reaksi emosi yang sama dalam situasi tertentu.

E. Penyusunan Tujuan Pelatihan

Tujuan pelatihan merupakan deskripsi harapan dari pelatihan bagi peserta yang dilakukan secara jelas dan tidak ambigu. Penulisan tujuan terdiri atas tiga komponen, yaitu perilaku peserta, kondisi *performance* dan kriterianya. Sasaran atau tujuan *behavioral* berbicara tentang kurikulum bukan instruksi. Tujuan *behavioral* adalah tujuan pembelajaran; menetapkan perilaku partisipan yang seharusnya ditampilkan atau ditunjukkan sehingga pengajar dapat menyimpulkan sejauh mana proses belajar telah berperan. Tujuan (sasaran) *behavioral*, pembelajaran, instruksional, ataupun performa semuanya mengacu pada deskripsi perilaku atau performa siswa yang teramati, yang digunakan untuk menilai proses pembelajaran.

Penyusunan tujuan *behavioral* yang baik terdiri atas tiga bagian. Bila hilang salah satu, maka tujuan atau sasaran tidak dapat dikomunikasikan dengan tepat.

1. *Kondisi tampilan*: dalam lingkungan apa perilaku ditampilkan, pernyataan yang mendeskripsikan kondisi dimana perilaku dimunculkan.

2. *Perilaku peserta*: keterampilan atau pengetahuan yang akan diperoleh, suatu perilaku yang dapat diamati.
3. *Kriteria tampilan*: seberapa baik perilaku dilakukan, bagaimana jika dibandingkan dengan standard, pernyataan mengenai seberapa baik peserta harus menampilkan perilaku.

F. Fasilitator

Fasilitator adalah seorang professional yang berperan sebagai pemimpin bagi suatu kelompok tertentu untuk memperoleh pengalaman pada subjek atau materi tertentu atau individu yang mengajarkan atau menanamkan pengetahuan kepada orang lain dengan cara yang sistematis. Tujuan utama fasilitator adalah menjamin berlangsungnya transfer tanggung jawab dan keterampilan pada sebuah kelompok untuk mengatur dirinya sendiri. Berikut ini dipaparkan beberapa kompetensi yang sebaiknya dimiliki oleh fasilitator (Noe, 1998).

1. Menguasai dan menerapkan prinsip pembelajaran orang dewasa pada saat memfasilitasi suatu pelatihan.
2. Mampu berkomunikasi secara efektif.
3. Memiliki keterampilan dalam memberikan *feedback* pada peserta pelatihan.
4. Bila dibutuhkan, mampu melakukan *coaching* pada peserta pelatihan.

5. Memiliki keterampilan untuk melakukan proses kelompok dalam setiap materi yang dibawakannya.
6. Mampu menciptakan iklim kondusif bagi peserta, yang mendukung berlangsungnya proses belajar selama pelatihan.
7. Membantu peserta melepaskan emosi yang dirasakan dan menyelesaikan konflik yang terjadi selama pelatihan berlangsung.
8. Membantu terjadinya proses belajar bagi peserta, baik secara kelompok maupun individu.

Dapat dikatakan bahwa fasilitator memiliki sejumlah peran :

1. Sebagai **pelatih**, fasilitator membantu *learner* mengembangkan persetujuan terhadap pembelajaran dan merencanakan proses pembelajaran, mengawasi pelaksanaan rencana yang disusun, menawarkan sarana perbaikan, memimpin demonstrasi, membantu *learner* mengidentifikasi kesempatan yang dapat diraih melalui pembelajaran, memantau kemajuan para *learner*, memberikan saran yang mampu menyempurnakan pendekatan yang digunakan, dll.
2. Sebagai **pemandu**, fasilitator mengarahkan *learner* pada arah pembelajaran yang benar dan membantu menyusun alur tujuan yang dimiliki.
3. sebagai **pendisain lingkungan pembelajaran**, fasilitator membantu *learner* membentuk lingkungan pembelajaran sesuai kebutuhan.

4. Idealnya, fasilitator juga berperan sebagai **model perilaku** atau **mentor**. Tentu saja tidak semua fasilitator mampu memenuhi semua peran ini, tetapi mereka diharapkan memenuhi peran tersebut.
5. Sebagai **evaluator**, fasilitator menunjukkan tujuan yang dicapai atau setidaknya kemajuan yang diraih oleh *learner*.

Terdapat pula sejumlah karakteristik yang menunjang kompetensi seorang fasilitator, yaitu:

1. *Responsiveness*: dimunculkan dalam bentuk pengekspresian minat pada peserta dengan mendengarkan, mengakomodasi perbedaan individu, mempertahankan *rapport* dengan peserta dan dengan menggunakan perilaku yang rileks dan wajar selama pelatihan.
2. *Enthusiasm/high energy*: dimunculkan dalam ekspresi wajah, suara dan gerak tubuh guna menyampaikan semangat bahwa fasilitator memiliki sesuatu yang menarik yang akan memberikan kesenangan dan manfaat bagi peserta.
3. *Humor*: membuat pelatihan berlangsung dalam keadaan yang menyenangkan. Hindari humor yang dapat memojokkan atau mempermalukan peserta pelatihan.
4. *Sincerity/honesty*: menjelaskan alasan dan tindakan yang menggambarkan minat individu yang sebenarnya melalui penampilan terbaik ketika

membawakan pelatihan. Kejujuran perasaan yang dipertahankan selama pelatihan akan mengurangi kecemasan peserta.

5. *Flexibility*: tidak jarang fasilitator berhadapan dengan situasi tak terduga ketika pelatihan. Situasi tersebut kadang menuntut fasilitator mengurangi sejumlah materi karena waktu yang kurang memadai sehingga harus memilah dengan tepat dalam waktu singkat. Kadang fasilitator dituntut mengadaptasi, mengubah atau menghilangkan sejumlah materi pelatihan, berdasarkan kebutuhan unik yang dimiliki peserta atau memaksa fasilitator mengeksplorasi materi lain diluar area materi yang telah disiapkan. Pada intinya fasilitator seringkali dituntut untuk menampilkan hal yang berbeda dari materi yang telah ditentukan, setidaknya sekali ketika menjalankan pelatihan.
6. *Tolerance*: penting untuk memelihara sikap positif dan toleransi terhadap gangguan yang muncul selama pelatihan. Harus mampu menerima kritik dari peserta tanpa menganggapnya sebagai “serangan” terhadap pribadi fasilitator. Kondisi pelatihan menuntut fasilitator mampu memecahkan konflik dalam cara positif dan profesional. Fasilitator juga harus mampu membawakan gaya pembelajaran yang berbeda-beda.

G. Kerangka Berpikir

Emosi merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam kehidupan manusia karena ia akan memberi warna pada tingkah laku yang ditampilkan individu. Emosi biasanya akan timbul dalam konteks “interaksi”. Pada saat berinteraksi, dibutuhkan kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dengan individu lainnya. Kemampuan ini dikenal dengan istilah *emotional intelligence* yang menurut Mayer dan Salovey (1997) adalah suatu kemampuan untuk menangkap perasaan dan ekspresi emosi yang dirasakan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain, membedakan antara perasaan serta emosi yang dirasakan, kemudian menggunakan informasi tersebut untuk mengarahkan pikiran dan tindakan yang akan dilakukan.

Pada remaja, kecerdasan emosi dapat dikatakan telah berkembang optimal ketika ia dapat mengidentifikasi reaksi emosi, mampu mengekspresikan reaksi emosi yang dirasakan secara akurat; mampu memahami efek dari suasana hati pada proses penyelesaian masalah; memahami situasi yang dapat membangkitkan reaksi emosi tertentu, serta terbuka/memiliki toleransi pada reaksi emosi yang dirasakan, baik reaksi emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan sehingga dapat menjadi pembelajaran untuk dapat melakukan pengolahan emosi ketika merasakan suatu reaksi emosi yang sama dalam situasi

tertentu. Dari paparan di atas tampak bahwa *emotional intelligence* dapat dikembangkan. Salah satu bentuk program untuk mengembangkan *emotional intelligence* adalah dengan membuat pelatihan yang terstruktur berupa keterampilan dalam mengatur dan mengelola emosi.

BAB III

METODE PENGABDIAN

A. Pendekatan Pengabdian

Pendekatan yang akan digunakan adalah *Participatory Action Research* (PAR). *Participatory Action Research* (PAR) merupakan salah satu model penelitian yang berusaha mencari cara untuk menghubungkan proses penelitian ke dalam proses perubahan sosial. Terdapat siklus yang dijadikan tolak ukur keberhasilan proses pelaksanaan penelitian *Participatory Action Research*, yang dikenal dengan istilah KUPAR (*to Know, to Understanding, to Plan, to Action, dan to Reftection*).

Adapun program pengabdian difokuskan pada upaya membangun kesadaran pentingnya kemampuan mengelola emosi dengan melakukan pelatihan regulasi emosi dengan Teknik *Experiential Learning*. *Experiential learning* terjadi apabila partisipan terlibat secara penuh (*involvement*), pelajaran secara jelas berkenaan (*relevance*) dengan partisipan, partisipan mengembangkan keinginan untuk bertanggung jawab (*responsibility*) terhadap apa yang mereka pelajari, dan apabila lingkungan belajar tersebut fleksibel dan responsif pada partisipan. Berdasarkan model *experiential learning* yang dikemukakan Pfeiffer dan Jones (1979) terdapat lima tahap yang akan dilalui partisipan pelatihan. Kelima tahapan ini merupakan

suatu proses melingkar, dimana setiap tahap akan mempengaruhi tahap berikutnya dan akan berulang saat sudah sampai pada tahap yang terakhir.

Kelima tahap tersebut yaitu:

1. Tahap *Experiencing*. Dalam tahap ini, partisipan terlibat dalam suatu aktivitas. Partisipan bergerak, berkata, melihat, mengamati, dan melakukan suatu tindakan sesuai dengan aktivitas yang sedang dijalani. Pengalaman awal ini merupakan dasar dari keseluruhan proses.
2. Tahap *Publishing*. Setelah menjalani suatu aktivitas, partisipan masuk dalam tahap berbagi atau “publikasi”. Partisipan dapat menceritakan pikiran, perasaan, atau reaksi-reaksi dari pengamatan yang terjadi saat melakukan aktivitas kepada orang yang lebih berpengalaman atau orang yang sama-sama terlibat dalam aktivitas tersebut.
3. Tahap *Processing*. Kegiatan berbagi pada tahap sebelumnya berlanjut pada tahap yang penting, yaitu mengintegrasikan informasi yang didapat dari tahap berbagi. Dengan menyusun pengalamannya sendiri dan mendapat cerita dari pengalaman partisipan lain, lalu partisipan melakukan eksplorasi lebih mendalam, berdiskusi, mengevaluasi bersama partisipan lainnya, dan pada saat inilah dinamika terjadi.
4. Tahap *Generalizing*. Pada tahap ini, partisipan mulai memunculkan prinsip-prinsip atau generalisasi dari pengalaman yang sudah dilalui. Hal ini akan

membantu partisipan lebih memahami makna pembelajaran dan menyusun pengetahuan sebagai bekal dalam menghadapi situasi nyata.

5. Tahap *Applying*. Tahap akhir adalah partisipan membuat perencanaan untuk menerapkan pelajaran yang telah mereka dapatkan. Akan lebih baik ketika partisipan mendapat kesempatan untuk menerapkan hasil belajar pada situasi nyata. Namun memungkinkan juga partisipan menerapkan hasil belajar pada aktivitas selanjutnya di dalam pelatihan. Penerapan ini akan membawa partisipan mengalami suatu aktivitas baru, yang merupakan proses awal dari siklus belajar. Artinya, siklus ini tidak pernah berhenti, dan akan selalu menghasilkan pengalaman-pengalaman baru bagi partisipan pelatihan.

B. Fokus Pengabdian

Berikut ini adalah beberapa hal yang menjadi fokus pemberdayaan dalam pengabdian ini.

1. Melaksanakan program peningkatan kemampuan regulasi emosi dengan fokusnya pada pengembangan dan penguatan diri yang akan dilakukan dalam bentuk pelatihan.
2. Pemberdayaan sumber daya manusia (*capacity building*) bagi remaja binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna dalam mengenali emosi diri sehingga lebih mampu mengelola emosi dalam berbagai situasi dan kondisi.

3. Penguatan kelembagaan (*institutional building*) dan jaringan (*networking building*) dengan pihak terkait.

Adapun *Logical Frame Work* dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. *Outputs*: Rancangan program-program pelatihan regulasi emosi berupa pengitegrasian konsep regulasi emosi dengan nilai-nilai keislaman.
2. *Outcomes*: Kegiatan ini akan menghasilkan diri yang cerdas emosi dalam menjalankan kehidupannya.
3. *Benefits*: Manfaat dari kegiatan ini adalah munculnya kemampuan dalam mengelola emosi yang lebih positif untuk dapat membantu peningkatan kecerdasan emosi.
4. *Impact*: Kegiatan ini diharapkan dapat menjaga kehidupan yang seimbang (jiwa yang sehat dan fisik yang kuat) pada remaja binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna.

C. Tahapan Pengabdian

Dalam implementasinya, program pengabdian ini akan dilakukan dengan langkah sebagai berikut.

1. Tahap identifikasi masalah. Kegiatan ini dilakukan melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dan *screening test* berupa survey yang nantinya akan

dijadikan data *baseline*. FGD dilakukan dengan *sharing* langsung untuk menyaring permasalahan. Dilanjutkan dengan *screening* untuk mendapatkan data awal sejauh mana permasalahan yang dialami.

2. Tahap persiapan. Berupa penyusunan modul pelatihan berdasarkan analisa masalah dengan tetap memperhatikan tahapan-tahapan pada *experiential learning*. Modul disusun berdasarkan teori regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi, dengan jumlah 6 sesi aktivitas.
3. Tahap pelaksanaan program. Pelatihan akan dilakukan selama 2 hari. Rangkaian kegiatan pelatihan hari pertama akan dimulai dengan pengenalan dan *building rapport*. Dilanjutkan materi I, dengan tema “Berkenalan Dengan Emosi”. Sesi I bertujuan agar partisipan mampu mengidentifikasi jenis emosi berdasarkan pengalaman yang dimiliki. Materi II, mengenali perasaan sendiri dan bagaimana mengelolanya. Tujuan sesi II agar partisipan memahami jenis dan bentuk emosi serta memahami kaitan antara emosi dengan munculnya perilaku yang tidak wajar. Selanjutnya materi III, mengenali dan memahami perasaan orang lain. Tujuan sesi III agar partisipan mampu memahami perasaan orang lain dalam suatu situasi tertentu, mengetahui efek dari reaksi emosi yang dirasakan ketika menyelesaikan suatu masalah/tugas serta dapat mengembangkan keterampilan empati. Pada hari kedua, kegiatan dimulai dengan materi IV, berpikir positif. Tujuan sesi ini agar partisipan fokus pada

cara yang tepat mengekspresikan perasaan dan mampu mengontrol perilaku yang lebih positif sekalipun dalam kondisi tertekan. Terakhir, materi V tentang pemecahan masalah. Tujuan sesi V mengenali perbedaan reaksi emosi orang lain dalam suatu situasi yang sama serta mampu untuk melakukan analisa-sintesa terhadap reaksi emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain.

4. Tahap monitoring dan evaluasi. Selama kegiatan berlangsung, akan dilakukan monitoring melalui lembar kerja partisipan dan observasi yang dilakukan fasilitator. Pada tahap akhir sesi ini akan dilakukan evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan sebagai upaya dalam menentukan keefektifan pembelajaran, sedangkan refleksi dilakukan melalui proses pemaknaan terhadap semua tahapan program yang dilakukan.

D. Fasilitator

Fasilitator berasal dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang memiliki keinginan yang kuat untuk membantu anak-anak remaja binaan dalam memahami tentang emosi dan melatih kemampuan meregulasi/mengatur emosi. Tim kami memiliki latar belakang keilmuan konseling dan psikologi yang kami anggap mampu menangani anak-anak tersebut sesuai dengan pengalaman dan

kompetensi kami masing-masing. Adapun tim yang akan terlibat dalam kegiatan ini yaitu:

1. Rawdhah Binti Yasa

Merupakan dosen dan juga psikolog dengan fokus minat pada psikologi pendidikan. Memiliki pengalaman dalam melakukan riset dan beberapa kali melakukan pendampingan baik pada masyarakat maupun pada siswa di sekolah. Selain itu merupakan psikolog aktif di Unit Peayanan Psikologi Terapat (UP2T) yang sering menangani permasalahan remaja, seperti *self-harm*.

2. Nurul Adharina

Merupakan dosen dan juga psikolog dengan fokus keahlian pada bidang psikologi klinis. Memiliki pengalaman melakukan pendampingan pada kasus-kasus klinis dan juga merupakan anggota aktif pada Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Aceh.

3. Fatmawati

Merupakan dosen dan peneliti bidang psikologi dengan fokus minat pada anak dan keluarga. Memiliki pengalaman dalam melakukan riset terhadap keluarga, seperti *family functioning* dan *family well-being*, serta riset yang berhubungan dengan remaja termasuk *parent-adolescent attachment relationship*.

E. Pelatihan Regulasi Emosi

Seperti yang telah dijelaskan di atas, pelatihan regulasi emosi dilakukan dalam lima sesi. Berikut adalah penjelasan di setiap sesi yang dilakukan.

1. Sesi 1: Berkenalan dengan Emosi

Tujuan dari dilakukannya sesi ini adalah agar subjek memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya, serta memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu. Sesi ini dilakukan dengan beberapa langkah berikut: (a) Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok; (b) Peserta diberikan gambar-gambar ekspresi emosi kemudian meminta mereka menebak jenis emosi berdasarkan gambar; (c) Peserta diminta mengisi lembar kerja; (d) Salah satu kelompok diminta mempresentasikan hasil kerja kelompok; dan (e) Fasilitator memberikan penguatan.

2. Sesi 2: Kenali dan Kelola Emosi Diri

Tujuan dari dilakukannya sesi ini adalah agar subjek dapat mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi. Sesi ini dilakukan dengan beberapa langkah berikut: (a) Fasilitator membagi peserta

menjadi 3 kelompok; (b) Masing-masing peserta diberikan buku tentang emosi untuk dibaca; (c) Masing-masing peserta diminta mengisi lembar kerja; (d) Masing-masing peserta menceritakan hasil lembar kerja pada teman sekelompoknya secara bergantian; dan (e) Fasilitator memberikan penguatan.

3. Sesi 3: Kenali dan Pahami Perasaan Orang Lain

Tujuan dari dilakukannya sesi ini adalah agar subjek dapat mengidentifikasi perasaan orang lain, serta memahami dan peka dengan perasaan orang lain. Sesi ini dilakukan dengan beberapa langkah berikut: (a) Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok; (b) Peserta diminta menonton video yang telah disiapkan fasilitator; dan (c) Peserta diminta berdiskusi dalam kelompok kemudian menjawab pertanyaan yang ada di lembar kerja.

4. Sesi 4: Berpikir Positif

Tujuan dari dilakukannya sesi ini adalah agar subjek dapat memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan dan mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Sesi ini dilakukan dengan beberapa langkah berikut: (a) Peserta diminta mengingat kembali pengalaman ketika salah

paham dengan orang lain di masa lalu; (b) Peserta diminta berdiskusi dalam kelompok kemudian menjawab pertanyaan yang ada di lembar kerja; dan (c) Fasilitator memberikan penguatan.

5. Sesi 5: Komunikasikan Perasaanmu

Tujuan dari dilakukannya sesi ini adalah agar subjek dapat mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat. Sesi ini dilakukan dengan beberapa langkah berikut: (a) Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 kelompok dan masing-masing kelompok diminta untuk bermain games korek api; (b) Peserta diminta berdiskusi dalam kelompok kemudian menjawab pertanyaan yang ada di lembar kerja; dan (c) Fasilitator memberikan penguatan.

Berikut adalah lembar kerja yang dikerjakan oleh peserta pada setiap sesi. Lembar kerja ini membantu mereka untuk menemukan konsep yang tepat terkait emosi dan cara meregulasinya. Selain itu, lembar kerja ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu media untuk mengembangkan keterampilan yang berhubungan dengan regulasi emosi.

Lembar Kerja 1. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

.....
.....

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

.....
.....

Lembar Kerja 2. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ? Ceritakan !

.....
.....

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

.....
.....

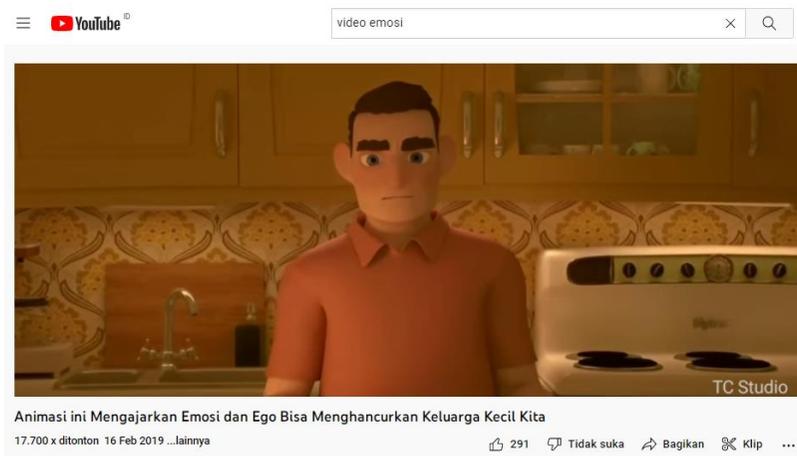
Lembar Kerja 3. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

.....
.....

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

.....
.....

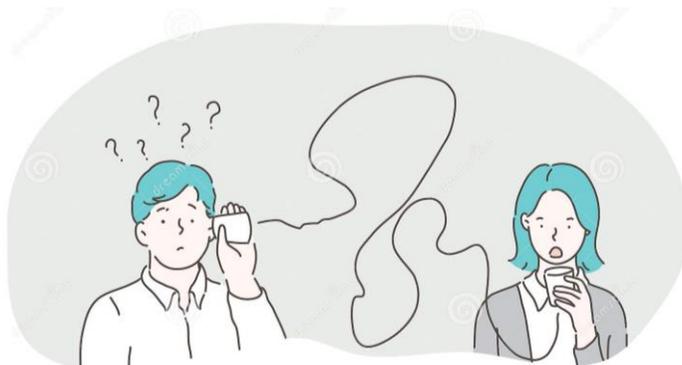
Lembar Kerja 4. BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

1. Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan.
2. Mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Intruksi:

Cobalah ingat kembali pengalaman Anda saat mengalami SALAH PAHAM dengan teman/orang terdekat, lalu jawablah pertanyaan berikut ini.



1. Menurut Anda, mengapa salah paham tersebut bisa terjadi ?

.....
.....

2. Jika Anda berpikir sebaliknya, kira-kira apa yang akan terjadi ?

.....
.....

Lembar Kerja 5. KOMUNIKASIKAN PERASAANMU

Tujuan:

Mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.

Intruksi:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 tim dan masing-masing tim diminta untuk bermain games korek api.
2. Setelah selesai, silahkan jawab pertanyaan berikut.



1. Menurut Anda, apa yang paling diperlukan dalam kerjasama tim ?
Mengapa ?

.....
.....

2. Emosi apa yang Anda rasakan saat bermain games korek api? Bagaimana Anda mengelolanya ?

.....
.....

F. Alat Ukur Kecerdasan Emosi

Alat ukur yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan skor kecerdasan emosi setelah pelatihan regulasi emosi dilakukan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur taraf kecerdasan emosi diadaptasi dari alat ukur MSCEIT berdasarkan teori kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Mayer & Salovey (1997). Alat ukur kecerdasan emosi ini dimodifikasi sesuai dengan fase perkembangan remaja dan disesuaikan dengan situasi di Indonesia.

Alat ukur ini mengukur dimensi-dimensi yang terdapat dalam kecerdasan emosi, yaitu: (1) *perceiving emotions* atau persepsi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengenali reaksi emosi, baik emosi yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain, (2) *facilitating thought* atau memfasilitasi pikiran, yaitu kemampuan individu untuk "membangkitkan" dan "menggunakan" emosi dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berkenaan dengan aktivitas kognisi, seperti menyelesaikan masalah dan kreativitas, (3) *understanding emotions* atau pemahaman emosi, yaitu kemampuan individu untuk memahami kompleksitas emosi dan keurutan dari proses reaksi emosi tersebut serta memahami bagaimana emosi dapat berubah dari satu tahap ke tahap yang lain, dan (4) *managing emotions* atau pengelolaan emosi, yaitu kemampuan individu untuk memadukan data-

data mengenai emosi yang dirasakan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain, yang dapat digunakan untuk "menemukan" strategi paling efektif untuk membantu individu dalam mencapai hasil yang positif.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 8 peserta dengan kisaran usia dari 14 hingga 18 tahun. Semua peserta merupakan anak laki-laki yang berkonflik dengan hukum dan sedang menjalani proses rehabilitasi.

Tabel 1. Deskripsi Demografi Subjek

Nama	Usia	Anak Ke-
Subjek 1	18 Tahun	Anak ke-1
Subjek 2	16 Tahun	Anak ke-1
Subjek 3	17 Tahun	Anak ke-1
Subjek 4	18 Tahun	Anak ke-2
Subjek 5	17 Tahun	Anak ke-1
Subjek 6	18 Tahun	Anak ke-1
Subjek 7	14 Tahun	Anak ke-4
Subjek 8	14 Tahun	Anak ke-2

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar subjek adalah anak pertama atau sulung dengan usia mayoritas adalah 18 tahun.

B. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan selama 2 hari yaitu tanggal 09 sampai 10 Agustus 2022. Pengabdian dilakukan di Mushalla Panti Asuhan Jroh Naguna dari pukul 08.00 hingga 13.00. Pada awal pertemuan dilakukan pengambilan data *pretest* untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosi yang dimiliki subjek dan pada akhir pertemuan dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan skor kecerdasan emosi setelah diberikan pelatihan. *Pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan skala kecerdasan emosi yang dikembangkan oleh Mayer dan Salovey (1997) yang terdiri dari 16 aitem pernyataan.

C. Hasil Pengabdian

Program Pelatihan Regulasi Emosi dilakukan dengan 5 sesi dimana 3 sesi dilakukan di hari pertama dan 2 sesi berikutnya dilakukan di hari kedua. Berikut adalah penjabaran ringkasan hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian yang akan diuraikan berdasarkan sesi pelatihan yang dilakukan.

Sesi 1: Berkenalan dengan Emosi

Sesi I, dengan tema “Berkenalan Dengan Emosi” bertujuan agar peserta mampu mengidentifikasi jenis emosi berdasarkan pengalaman yang dimiliki. Pada sesi ini

peserta akan diminta untuk menjelaskan bentuk emosi beserta ekspresi emosi yang dimunculkan oleh gambar tertentu. Peserta pada awalnya mengalami kebingungan dalam mengenali emosi, terutama emosi yang memiliki kemiripan ekspresi seperti kecewa dan sedih. Namun, setelah diberikan penguatan oleh fasilitator, peserta sudah dapat mengenali perbedaan ekspresi dari masing-masing emosi.

Sesi 2: Kenali dan Kelola Emosi Diri

Pada sesi II, peserta diajarkan bagaimana mengenali perasaan sendiri dan bagaimana mengelolanya. Tujuan dari sesi ini adalah agar peserta memahami jenis dan bentuk emosi serta memahami kaitan antara emosi dengan munculnya perilaku yang tidak wajar. Pada sesi ini, peserta diminta membaca buku terkait emosi dan menceritakan pengalaman pribadi sesuai dengan buku emosi yang dibaca. Ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Setelah diberikan penguatan melalui materi tentang mengelola emosi diri, peserta memahami cara untuk mengelola emosi dengan baik.

Sesi 3: Kenali dan Pahami Emosi Orang Lain

Selanjutnya pada sesi III, peserta diajarkan untuk mengenali dan memahami perasaan orang lain. Tujuan sesi ini adalah agar partisipan mampu memahami perasaan orang lain dalam suatu situasi tertentu, mengetahui efek dari reaksi

emosi yang dirasakan ketika menyelesaikan suatu masalah/tugas serta dapat mengembangkan keterampilan empati. Pada sesi ini, peserta diminta untuk menonton video tentang emosi dan menceritakan apa yang dialami tokoh dalam video tersebut. Partisipan dapat mengenali dengan baik apa yang terjadi dalam video tersebut dan akibat yang ditimbulkan dari ketidakmampuan dari mengelola emosi, terutama emosi negatif.

Sesi 4: Berpikir Positif

Pada hari kedua, kegiatan dimulai dengan sesi IV yaitu berpikir positif. Tujuan sesi ini agar peserta fokus pada cara yang tepat mengekspresikan perasaan dan mampu mengontrol perilaku yang lebih positif sekalipun dalam kondisi tertekan. Pada sesi ini, peserta diminta untuk menonton film "*Inside Out*" untuk melihat bagaimana cara berpikir positif dan juga berempati. Dari hasil penguatan, diperoleh bahwa peserta awalnya kesulitan untuk berpikir positif dan cenderung memandang sebuah masalah dari sisi negatif. Namun demikian, setelah diberikan materi, subjek berusaha untuk memandang situasi dari perspektif yang berbeda.

Sesi 5: Komunikasikan Perasaanmu

Pada sesi V peserta diajarkan tentang pemecahan masalah. Tujuan sesi V adalah untuk mengenali perbedaan reaksi emosi orang lain dalam suatu situasi yang sama serta mampu untuk melakukan analisa-sintesa terhadap reaksi emosi, baik

yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, peserta juga diajarkan bagaimana mengkomunikasikan emosi mereka dengan cara yang positif. Dalam sesi ini, peserta diminta untuk bermain permainan kelompok, sehingga akan terlihat dengan jelas bagaimana reaksi emosi yang muncul saat sedang menyelesaikan tugas kelompok. Awalnya peserta mengkomunikasikan emosinya dengan meluap-luap, lalu setelah diberikan penguatan mereka mulai mampu mengontrol emosinya.

D. Temuan Hasil Deskriptif Kuantitatif

Dari data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh, kemudian dilakukan kategorisasi subjek. Subjek dibagi dalam dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Skala kecerdasan emosi menggunakan alternatif jawaban dengan skor bergerak dari 1-4 yang berjumlah 16 pernyataan. Deskripsi data dapat dilihat secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 2. Deskripsi Data Subjek

Kecerdasan Emosi	N	Mean	SD	Max	Min
<i>Pretest</i>	8	43.25	7.47	57	31
<i>Posttest</i>	8	46.25	6.96	58	38

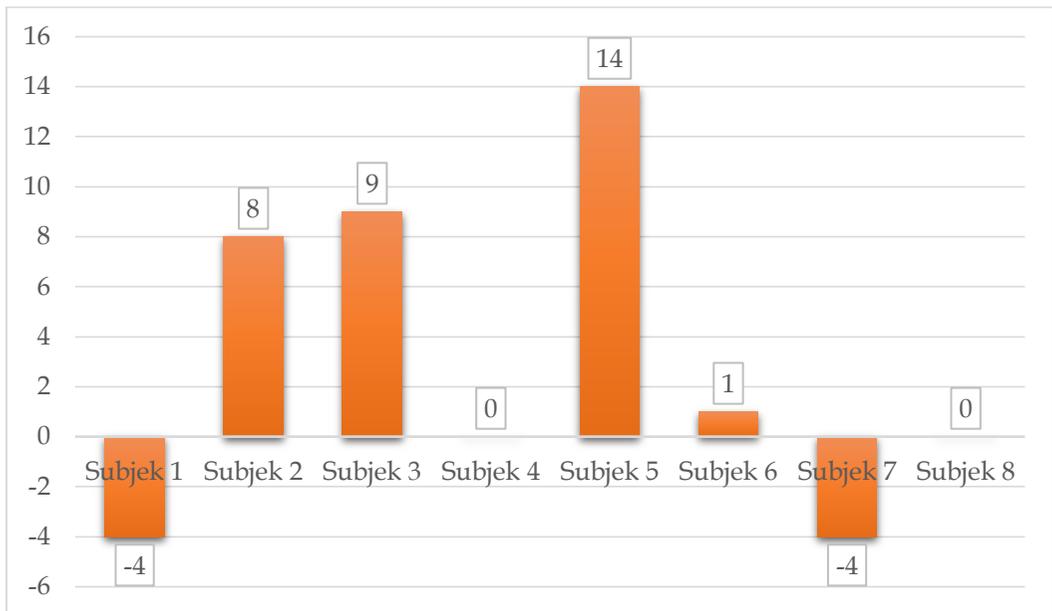
Selanjutnya berdasarkan statistik deskriptif tersebut didapatkan norma nilai untuk *pretest* yaitu yang lebih rendah dari 43 ($x < 43$) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan nilai yang lebih besar dari 44 ($x \geq 44$) termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk *posttest*, yang lebih rendah dari 46 ($x < 46$) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan nilai yang lebih besar dari 47 ($x \geq 47$) termasuk dalam kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya, pada tabel berikut terdapat penjabaran nilai skor dan kategori regulasi emosi berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Deskripsi Skor *Pretest* dan *Posttest* Kecerdasan Emosi

Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Selisih	Penilaian
	Skor	Kategori	Skor	Kategori		
Subjek 1	45	Tinggi	41	Rendah	-4	Turun
Subjek 2	38	Rendah	46	Rendah	+8	Naik
Subjek 3	46	Tinggi	55	Tinggi	+9	Naik
Subjek 4	41	Rendah	41	Rendah	0	Tetap
Subjek 5	31	Rendah	45	Rendah	+14	Naik
Subjek 6	57	Tinggi	58	Tinggi	+1	Naik
Subjek 7	42	Rendah	38	Rendah	-4	Turun
Subjek 8	46	Tinggi	46	Rendah	0	Tetap

Berdasarkan deskripsi skor *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi di atas, dapat dilihat bahwa pada saat *pretest* skor kecerdasan emosi bergerak dari angka 31 hingga 57, sedangkan saat *posttest* skor kecerdasan emosi bergerak dari angka 38

hingga 58. Rangkuman selisih skor *pretest* dan *posttest* kecerdasan emosi persubjek juga dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Rangkuman Selisih Skor Kecerdasan Emosi Persubjek

Dari grafik di atas terlihat bahwa perubahan skor kecerdasan emosi paling banyak dimiliki oleh subjek 5 yaitu sebanyak 14 poin. Terdapat dua subjek yang tidak mengalami kenaikan yaitu subjek 4 dan subjek 8, sedangkan penurunan paling besar dimiliki oleh subjek 1 dan subjek 7 dengan total sebanyak 4 poin.

1. Hasil Analisis Data Kelompok

Sebelum dilakukan analisis data kelompok, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi yang digunakan berupa uji normalitas dengan menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov* (K-S-Z). Hasilnya, uji normalitas skala kecerdasan emosi saat *pretest* maupun *posttest* memiliki signifikansi $p > 0,05$ yang artinya data terdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Uji Normalitas Skala Kecerdasan Emosi

Pengukuran	N	K-S-Z	<i>p</i>	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	8	0.655	$p=0.784$	Normal
<i>Posttest</i>	8	0.748	$p=0.631$	Normal

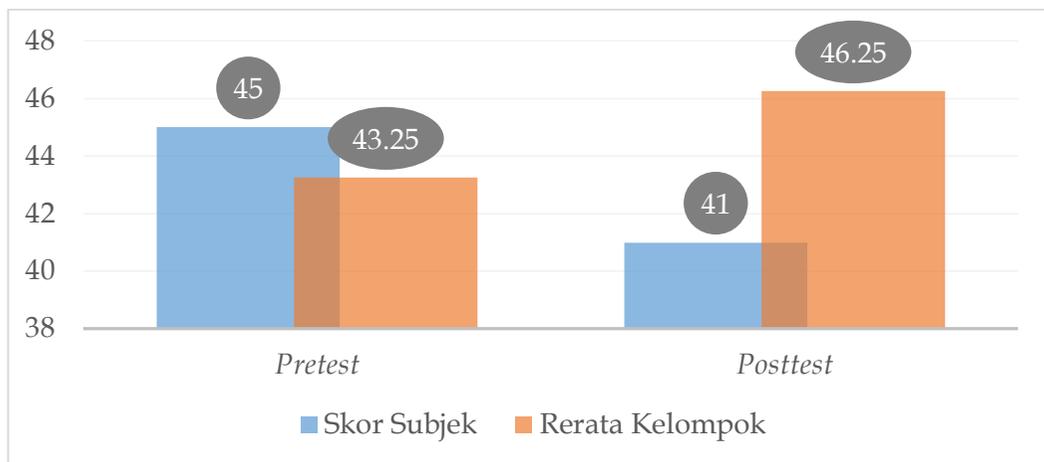
Setelah hasil uji normalitas, lalu dilakukan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan kecerdasan emosi saat *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa terdapat perubahan skor kecerdasan emosi setelah dilakukan pelatihan dengan perubahan skor yakni sebesar 3 poin dengan hasil *posttest* ($M=46.25$, $SD=6.96$) lebih tinggi dibandingkan *pretest* ($M=43.25$, $SD=7.47$). Meskipun terdapat kenaikan skor, namun tidak ada perbedaan yang signifikan dari hasil analisis *paired sample t-test* antara skor *pretest* dan *posttest* pada kecerdasan emosi dengan $t=-1.292$; $p=0.237$, ($p > 0.05$).

1. Hasil Analisis Data Individual

Analisis data individual dilakukan dengan membandingkan skor kecerdasan emosi setiap subjek dengan rerata skor kelompok pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis ini kemudian disajikan dalam bentuk grafik. Selain itu, hasil analisis individual juga dilengkapi dengan data yang diperoleh dari lembar tugas subjek serta dari wawancara pada setiap sesi pelatihan. Berikut ini secara berturut-turut disajikan hasil data subjek 1-8.

a. Subjek 1

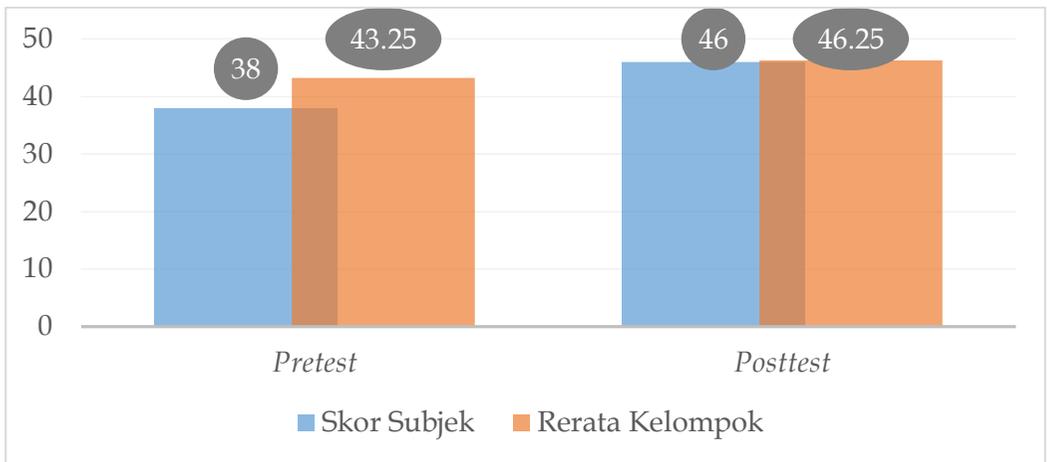
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 1 memiliki skor 45 pada saat *pretest*, kemudian menurun 4 poin saat *posttest* menjadi 41. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* subjek 1 memperoleh skor di atas rerata kelompoknya. Sedangkan pada saat *posttest* subjek 1 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.



Gambar 2. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 1 dengan Rerata Kelompok

b. Subjek 2

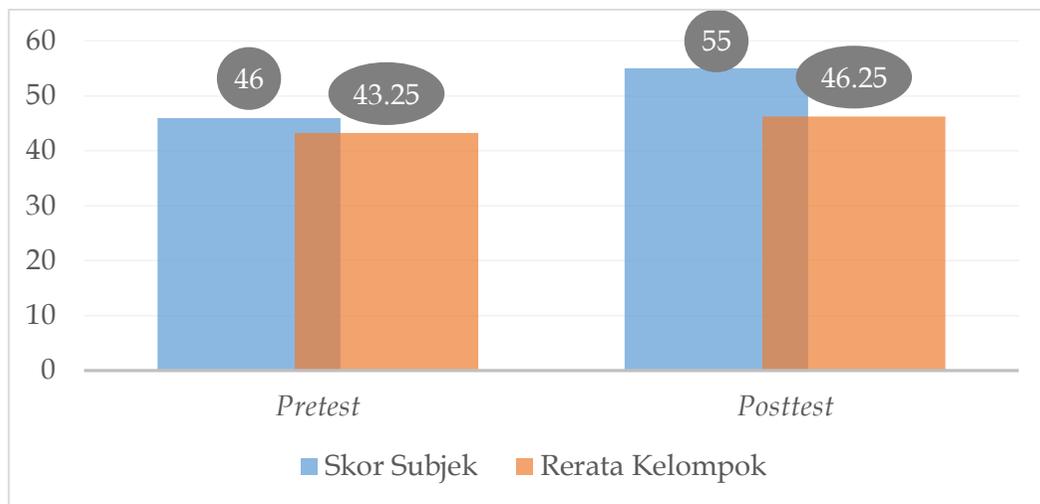
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 2 memiliki skor 38 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 8 poin saat *posttest* menjadi 46. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* subjek 2 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya. Sedangkan pada saat *posttest* subjek 2 memperoleh skor sama dengan rerata kelompoknya.



Gambar 3. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 2 dengan Rerata Kelompok

c. Subjek 3

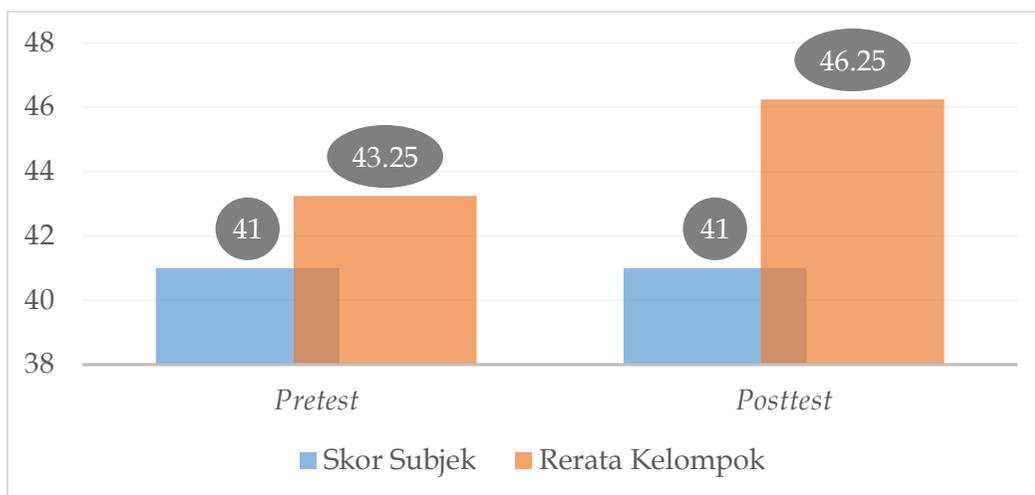
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 3 memiliki skor 46 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 9 poin saat *posttest* menjadi 55. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 3 memperoleh skor di atas rerata kelompoknya.



Gambar 4. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 3 dengan Rerata Kelompok

d. Subjek 4

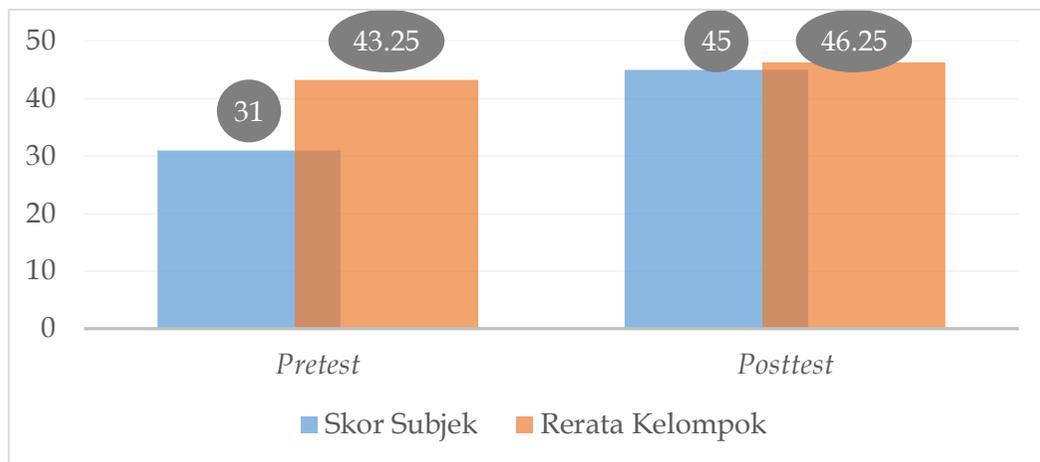
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 4 memiliki skor 41 pada saat *pretest* dan *posttest*. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 4 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.



Gambar 5. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 4 dengan Rerata Kelompok

e. Subjek 5

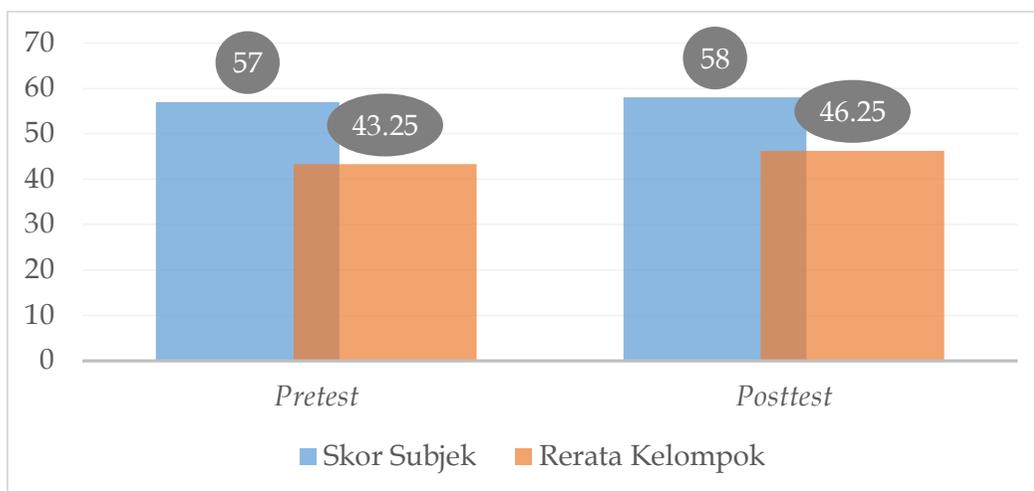
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 5 memiliki skor 31 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 14 poin saat *posttest* menjadi 45. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 5 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.



Gambar 6. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 5 dengan Rerata Kelompok

f. Subjek 6

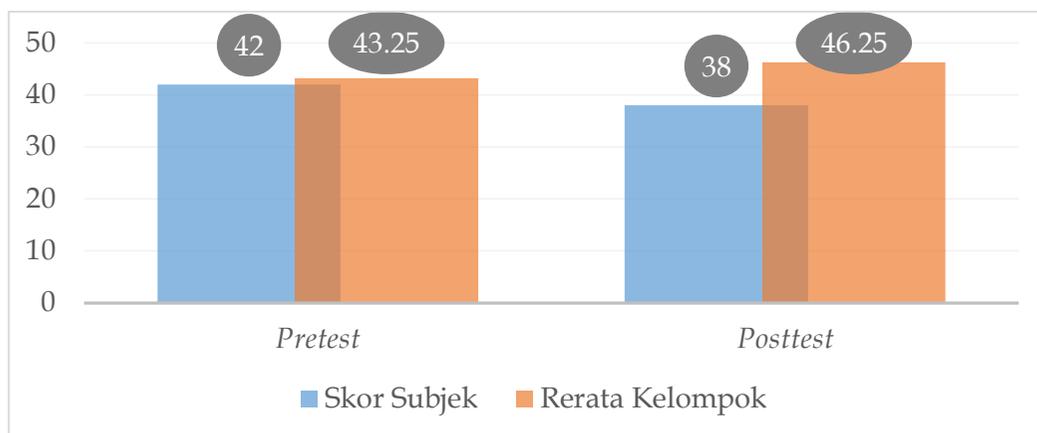
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 6 memiliki skor 57 pada saat *pretest*, kemudian meningkat 1 poin saat *posttest* menjadi 58. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 6 memperoleh skor di atas rerata kelompoknya.



Gambar 7. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 6 dengan Rerata Kelompok

g. Subjek 7

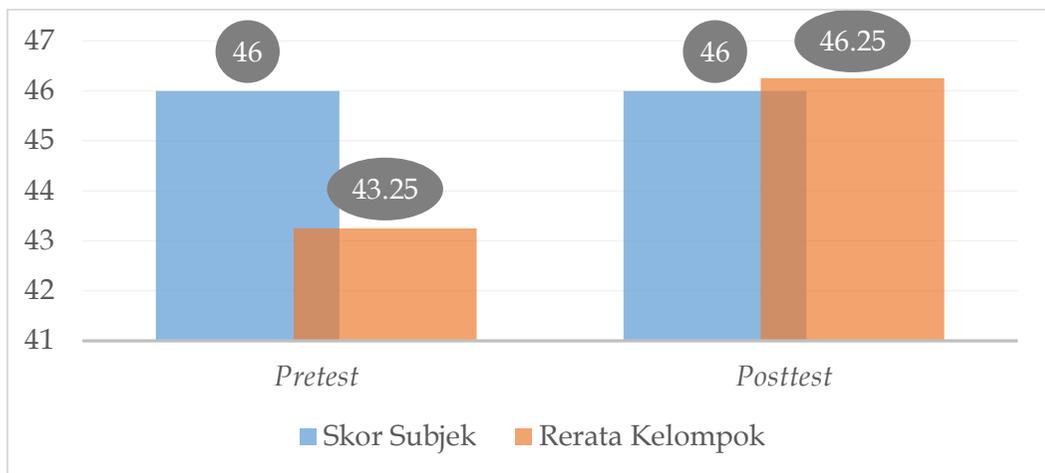
Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 7 memiliki skor 42 pada saat *pretest*, kemudian menurun 4 poin saat *posttest* menjadi 38. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* dan *posttest* subjek 7 memperoleh skor di bawah rerata kelompoknya.



Gambar 8. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 7 dengan Rerata Kelompok

h. Subjek 8

Berdasarkan skala kecerdasan emosi diketahui bahwa subjek 8 memiliki skor 46 pada saat *pretest* dan *posttest*. Terlihat juga bahwa pada saat *pretest* subjek 8 memiliki skor di atas rerata kelompoknya dan pada saat *posttest* subjek 8 memperoleh skor sama dengan rerata kelompoknya.



Gambar 9. Perbandingan Skor Kecerdasan Emosi antara Subjek 8 dengan Rerata Kelompok

E. Pembahasan

Emosi merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam kehidupan manusia karena ia akan memberi warna pada tingkah laku yang ditampilkan individu. Emosi ini biasanya akan timbul dalam konteks “interaksi” dan pada saat berinteraksi, dibutuhkan suatu kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dengan individu lainnya. Kemampuan ini dikenal dengan istilah kecerdasan emosi, yang menurut Mayer dan Salovey (1997) adalah suatu kemampuan untuk menangkap perasaan dan ekspresi emosi yang dirasakan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain, membedakan antara perasaan serta emosi yang dirasakan, kemudian menggunakan informasi tersebut untuk mengarahkan pikiran dan tindakan yang akan dilakukan.

Kecerdasan emosi akan berkembang seiring dengan perkembangan usianya. Pada remaja, kecerdasan emosi dapat dikatakan telah berkembang optimal ketika ia dapat mengidentifikasi reaksi emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain, secara akurat; mampu mengekspresikan reaksi emosi yang dirasakan secara akurat; mampu memahami efek dari suasana hati pada proses penyelesaian masalah; memahami situasi-situasi yang dapat membangkitkan suatu reaksi emosi tertentu, serta terbuka atau memiliki toleransi pada reaksi emosi yang dirasakan, baik reaksi emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan sehingga dapat menjadi pembelajaran untuk dapat melakukan pengolahan emosi ketika merasakan suatu reaksi emosi yang sama dalam situasi tertentu.

Dari paparan di atas tampak bahwa kecerdasan emosi dapat dilatih dan dikembangkan. Salah satu bentuk pelatihan untuk mengembangkan kecerdasan emosi adalah dengan membuat program yang terstruktur melalui pelatihan **regulasi emosi**. Materi yang diberikan dalam pelatihan ini mencakup 5 sesi dengan materi yang saling berkaitan. Pelatihan dimulai dengan *sesi pembukaan (building rapport)* yang bertujuan membangun hubungan dan komunikasi yang baik antar peserta pelatihan dan fasilitator. Dilanjutkan dengan yang merupakan fase awal dari pengenalan terhadap *total experience* melalui penciptaan iklim keinginan belajar. Pada sesi ini, individu yang menjadi peserta pelatihan akan

memperoleh gambaran umum mengenai proses yang akan dilalui serta proses pembelajaran yang akan didapatkan. Penciptaan iklim belajar akan dilanjutkan oleh sesi *Ice Breaking*, yang menjadi media keterlibatan awal peserta pelatihan.

Materi paling dasar yang akan dilatih pada sesi pertama yaitu mengenai pengenalan berbagai macam reaksi emosi dasar yang ditampilkan melalui bahasa non-verbal, yaitu melalui ekspresi wajah, intonasi suara, maupun bahasa tubuh. Tujuan dari diberikannya materi ini adalah agar individu mampu memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya serta mampu memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu. Pada materi ini, individu diminta untuk menuliskan suatu reaksi emosi yang ditampilkan melalui ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Individu juga diminta untuk menuliskan ciri-ciri yang menyertai reaksi tersebut. Hal ini diharapkan dapat membuat individu belajar mengenai ketepatan dalam menetapkan suatu reaksi emosi berdasarkan ciri-cirinya. Individu belajar bahwa ekspresi emosi tidak hanya sekedar dapat ditetapkan melalui ekspresi yang ditampilkan oleh salah satu anggota tubuh, melainkan melalui keseluruhan dari ekspresi yang ditampilkan (misalnya mata melotot tidak hanya sekedar menunjukkan bahwa individu sedang marah, melainkan dapat juga terjadi pada individu yang sedang merasa terkejut. Hal ini bergantung dari ciri yang lain, seperti gerakan pipi, tarikan wajah, gerakan mulut).

Selanjutnya, sesi kedua yaitu sesi mengenali emosi diri. Tujuan pada materi sesi kedua adalah mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi. Materi yang diberikan berupa membaca cerita singkat terkait emosi kemudian meminta peserta untuk menjawab pertanyaan. Materi kedua diberikan dengan tujuan untuk melatih individu agar mampu mengidentifikasi perasaan orang lain dan mengenali perbedaan reaksi emosi orang lain dalam suatu situasi yang sama serta mampu untuk melakukan analisa-sintesa terhadap reaksi emosi, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain. Pada tahap ini, individu akan dikenalkan bahwa tidak cukup jika memahami suatu reaksi emosi yang dirasakan orang lain hanya dengan melihat ekspresi wajah atau bahasa tubuhnya saja. Ada hal penting lainnya yang berpengaruh terhadap hal tersebut. Oleh sebab itu, kegiatan pada sesi ini berupa membaca buku yang berkaitan dengan emosi. Pada saat diskusi, individu memperoleh lebih banyak pengetahuan mengenai pemaknaan yang beraneka ragam dari suatu ekspresi wajah tertentu. Dari proses ini, individu belajar mengenai berbagai macam reaksi emosi yang mungkin dirasakan ketika berada pada suatu situasi; juga mengenai ciri-ciri yang menyertai suatu reaksi emosi yang mungkin “kurang ditangkap” oleh individu lain.

Materi ketiga yang diberikan memiliki tujuan untuk melatih individu agar mampu memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai

perasaan dan mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Hal lain yang dapat diperoleh dari materi ini, yaitu individu mampu memahami variasi ekspresi reaksi orang lain dalam berbagai situasi, serta mampu memadukan antara reaksi emosi yang dirasakan, baik oleh diri sendiri maupun orang lain, untuk memperoleh hasil yang positif. Pada sesi ini, aktivitas yang diberikan diawali dengan menonton video dan dilanjutkan dengan meminta peserta menuliskan pengalaman ketika mengalami kejadian salah paham dengan orang lain. Melalui tugas menuliskan pengalaman tersebut diarahkan diskusi terkait kemungkinan reaksi emosi yang muncul ketika tidak mampu mengontrol perilaku positif pada situasi yang tidak menyenangkan.

Materi keempat yang diberikan bertujuan agar subjek dapat memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan dan mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Pada sesi ini subjek akan diminta mengingat kembali pengalaman saat salah paham dengan orang lain dan apa yang akan terjadi jika kesalahpahaman tersebut tidak pernah terjadi. Materi ini memungkinkan subjek untuk menyadari bahwa setiap kondisi yang terjadi dapat menjadi lebih baik jika dilandasi dengan cara berpikir yang positif dan regulasi emosi yang baik.

Pada sesi terakhir dalam pelatihan ini, yaitu sesi 5 materi yang diberikan berkaitan dengan bagaimana mengkomunikasikan perasaan pada orang lain. Tujuan sesi ini adalah individu mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat. Sesi ini diawali dengan aktivitas yang harus diselesaikan dalam kelompok berupa menyusun korek api menjadi sebuah bangunan. Tugas dapat selesai bila dikerjakan secara bersama-sama, dimana setiap individu menyadari bahwa gerakan yang dilakukan oleh salah satu individu akan memiliki akibat tertentu pada individu yang lain dan lebih jauh berakibat pada proses penyelesaian masalah. Hal ini diharapkan dapat menggugah anggota kelompok untuk memperhatikan anggota kelompok yang lain. Materi yang diberikan memungkinkan terjadinya pemunculan konflik sehingga dapat terlihat keunikan dari setiap individu dalam menyelesaikan masalah ketika berinteraksi dengan orang lain. Pada saat permainan berlangsung, individu dapat memperoleh umpan balik secara langsung dari reaksi emosi yang diekspresikan orang lain. Individu belajar untuk mengatasi konflik yang terjadi dengan cara mencoba mengungkapkan perasaan yang ia rasakan. Permainan ini memungkinkan individu untuk lebih memahami efek dari suatu reaksi emosi ketika berada pada situasi nyata. Diskusi dilakukan untuk menggali perasaan individu ketika diberi stimulus tertentu dari individu lain (misalnya perasaan individu ketika dibentak oleh individu saat bermain) dan apakah individu memiliki pertimbangan tertentu

sebelum memberikan suatu reaksi. Hal-hal ini akan menjadi latihan yang dapat mengembangkan kemampuan individu ketika berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan usia partisipan yang berada pada fase remaja awal (dengan karakteristik fungsi kognitif memungkinkan berpikir konseptual, ingin menunjukkan kemandirian dan menemukan sendiri sejumlah aspek yang dipelajari dari materi yang diberikan), maka penggunaan pendekatan *experiential learning* dinilai lebih tepat. Pendekatan ini akan memberikan pengalaman langsung melalui sejumlah simulasi mengenai kecerdasan emosi dalam bentuk permainan. Subjek penelitian akan merasakan secara langsung kesulitan, tantangan, kegagalan dan keberhasilan dalam pelaksanaan sejumlah tugas.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan diatas, maka kesimpulannya adalah:

1. Aspek emosi merupakan salah satu hal yang memegang peranan penting dalam kehidupan karena mewarnai kehidupan manusia.
2. Pengelolaan emosi dapat dipelajari dan dilatih dengan cara berinteraksi dengan orang lain.
3. Pelatihan regulasi emosi merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosi.

B. SARAN

Guna perbaikan dalam pelaksanaan pengabdian ini selanjutnya, terdapat beberapa saran yang dapat penulis berikan.

1. Melibatkan pengukuran yang lebih komprehensif sehingga kecerdasan emosi dapat terlihat dengan lebih holistik, seperti memberikan alat ukur saat *follow-up*.

2. Untuk ke depannya dapat dilakukan dengan menggunakan design penelitian eksperimen dan melibatkan kelompok kontrol, sehingga efektivitas pelatihan regulasi emosi dapat dikomparasi dengan jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. H., Tamam, A. M., & Rahman, I. K. (2021). Progam pembinaan kematangan emosi anak yatim tingkat siswa sekolah dasar. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 73-82.
- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2021). Peningkatan penyesuaian diri remaja panti asuhan melalui pelatihan regulasi emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297-306.
- Ashari, N. (2021). Kematangan sosial pada remaja di Panti Asuhan Fahmi Makassar. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 4(1), 30-39.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The Emotionally Intelligent Workplace*, 13, 26.
- Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business*, 94-95.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359.
- Handayani, D. A. P., Sanjaya, D. B., Asril, N. M., & Dewantara, P. M. (2022). Peningkatan regulasi emosi melalui program harmony from within pada remaja Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng-Bali. *Widya Laksana*, 11(1), 147-157.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(2), 97-104.

- Hidayati, N. L., & Widyana, R. (2021). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 25-37.
- Himmah, L., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada santri remaja kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. *Jurnal Empati*, 6(3), 337-350.
- 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.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan strategi regulasi emosi pada mahasiswa psikologi FIP Unesa yang terdampak pandemi covid-19. *Jurpikat: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 249-261.
- Pfeiffer, J. W., & Jones, J. E. (1979). *Reference Guide to Handbooks and Annuals: Volumes I-VIII and '72-'81 Annuals*. University Associates.
- Putra, J. S., Nursanti, A., & Karimulloh, K. (2019). Pelatihan regulasi emosi untuk remaja Harapan Mulya Kemayoran. *Jurnal Terapan Abdimas*, 4(2), 142-147.
- Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 44-55.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sary, Y. N. E. (2022). Kesehatan mental emosional korban perceraian pada anak usia dini di panti asuhan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3680-3700.
- Schwartz, J. P., Thigpen, S. E., & Montgomery, J. K. (2006). Examination of parenting styles of processing emotions and differentiation of self. *The Family Journal*, 14(1), 41-48.
- Sufi, D. K., & Mujahiddin, M. (2020). Peranan Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kabupaten Aceh Singkil dalam meningkatkan kemandirian anak. *Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan (JISP)*, 1(1), 1-16.

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

Lampiran 1.
Surat-Surat Terkait Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA R.I
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl. Syeikh Abdur Rauf, No. 1 Gedung Museum Lt. 1, Kopelma Darussalam Banda Aceh, 23111

Telp.: 0651-7552921, Fax. 0651-7551857

Email: lp2m@ar-raniry.ac.id; Situs: http://lp2m.uin.ar-raniry.ac.id

Nomor : 655/Un.08/LP2M/TL.03/07/2022
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

20 Juli 2022

Kepada Yth.

Di _____
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan "Peningkatan Kapasitas Pengabdian Masyarakat tahun 2022" pada Pusat Penelitian dan Penerbitan, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M), Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu mengizinkan saudara/i yang tercantum namanya di bawah ini:

Nama : Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP : 198212252015032005
Pangkat/ Gol : Penata/ (III/c)
Fakultas : Fakultas Psikologi
Judul Penelitian : Program Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak-Anak Binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh

Untuk melaksanakan penelitiannya di tempat Bapak/Ibu.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



An. Ketua LP2M
Kapwslitpen

Anton Widyanto



KEMENTERIAN AGAMA R.I
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jl. Syeikh Abdur Rauf, No. 1 Gedung Museum Lt. 1, Kopelma Darussalam Banda Aceh, 23111

Telp.: 0651-7552921, Fax. 0651-7551857

Email: lp2m@ar-raniry.ac.id; Situs: <http://lp2m.uin.ar-raniry.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor : 656/Un.08/LP2M/Kp.01.2/07/2022

- Menimbang
- bahwa dalam rangka kegiatan Peningkatan Kapasitas Pengabdian Masyarakat, maka perlu adanya penugasan untuk kegiatan tersebut;
 - bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, nama tercantum dalam surat tugas, mampu dan cakap untuk melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud;

- Dasar
- Peraturan Menteri Agama RI No. 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 21 Tahun 2015 tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 - PMK Nomor 113 Tahun 2012 tentang Perjalanan Dinas
 - DIPA UIN Ar-Raniry Nomor : SP DIPA 025.04.2.423925/2022, Tanggal 17 Nopember 2021

Memberi Tugas

Kepada :

- Nama : Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP : 198212252015032005
Pangkat/Golongan : Penata/ (III/c)
- Nama : Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc
NIP : 199002022019032022
Pangkat/Golongan : Anggota Peneliti

Tujuan : Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh, yang dilaksanakan pada tanggal 09 s/d 10 Agustus 2022

Untuk : Kegiatan Penelitian dengan Judul “Program Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak-Anak Binaan di Panti Asuhan Jroh Naguna Banda Aceh”

Selesai melaksanakan tugas segera menyampaikan laporan kepada pemberi tugas sesuai ketentuan.

Banda Aceh, 20 Juli 2022

An. Ketua LP2M
Kapuslitpen

Anton Widyanto

Tembusan :

- Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Kabag. Organisasi dan Kepegawaian UIN Ar-Raniry Banda Aceh.



**PEMERINTAH ACEH
DINAS SOSIAL**

JLN. SULTAN ISKANDAR MUDA NO. 49 TELP. (0651) 44325, FAX. (0651) 44325
BANDA ACEH 23243

Banda Aceh, 09 Agustus 2022 M
11 Muharram 1444 H

Nomor : Peg. 800/6607/2022
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Lembaga Penelitian dan
Pengabdian Kepada Masyarakat, UIN
Ar-Raniry
di -
Tempat

1. Sehubungan dengan surat Saudara Nomor: 655/Un.08/LP2M/TL.03/07/2022 tanggal 20 Juli 2022 perihal sebagaimana tersebut diatas, pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan data/informasi kepada:

Nama : Rawdhah Binti Yasa, S.Psi, M.Psi, Psikolog
NIP : 198212252015032005
Pangkat : Penata (III/c)
Fakultas : Fakultas Psikologi

Terkait Penulisan Penelitian dengan judul: Program Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak-Anak Binaan di UPTD Rumoh Seujahtera Jroh Naguna.

2. Demikian kami sampaikan dan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS SOSIAL ACEH
SEKRETARIS

DEVI RIANSYAH, A.KS, M.Si
PEMBINA TINGKAT I
Nip. 19730517 200003 1 003

Lampiran 2.
Hasil Lembar Kerja Subjek

LKP 2.8. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

- 1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
- 2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

kemungkinan dia lagi marah sama gebetannya

.....

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

geram dan mau pukul, habis pukul minta maaf kalau gx dimaafin kita mamfaatin.

.....

LKP 2.9. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

- 1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
- 2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

Kemungkinan gambar diatas ialah gambar bersedih

.....
.....

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

Ekspresi bersedih adalah menyendiri
Tidak mau berbicara kepada orang lain

.....

LKP 2.6. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

- 1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
- 2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

kemunginan dia lagi kesal pada Ammar karena karena gebetan nya di ambil dia marah-marah

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

walannya kerut marah dan kesal, walannya menampakan bahu dia lagi marah kepada Ammar

LKP 2.5. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

lagi kecewa atau apa yang di lakukan tidak sesuai
dengan apa dia harapkan

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

merenung atau menyendiri untuk menghilangkan
rasa kecewa

DW

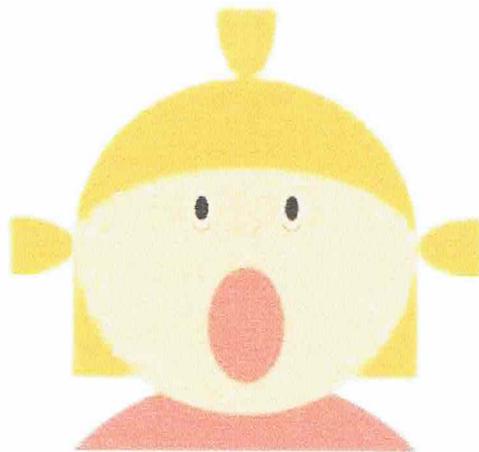
LKP 2.4. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

MELIHAT KAWAN DIBULI DAN DIA KAGET

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

DIA MELIHAT ORANG MEMBUAT JAHAT
KEPADA KAWAN EKSPRESI KAGET

LKP 2.3. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

- 1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
- 2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



- 1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

.....
EMOSI KARNA DI BOHONGI SAMA ORANG DI PERCAYAI NYA
.....

- 2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

.....
DA SEDIH KARNA KECEWA TELAH DI BOHONGI
.....

AR

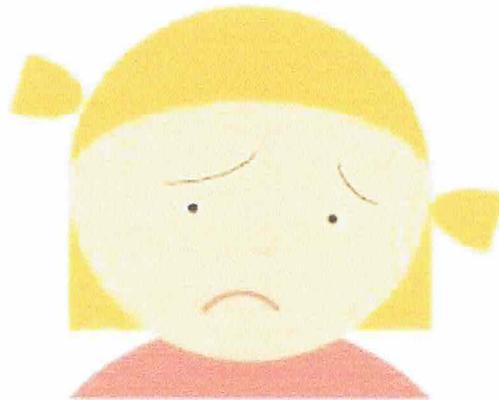
LKP 2.2. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

..Sedih Di Pulut ~~gigit~~ Keawan
.....
.....

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

..menangis Dan sakit Hati
.....
.....

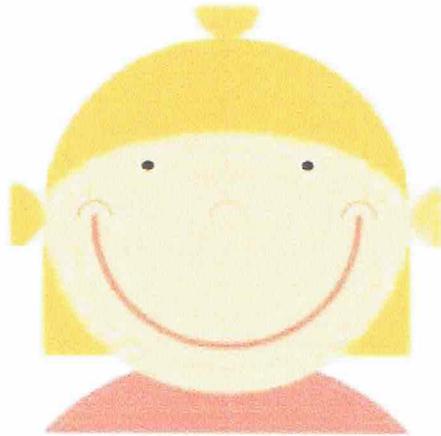
LKP 2.1. BERKENALAN DENGAN EMOSI

Tujuan:

1. Memahami dan mengenali jenis-jenis emosi dan bentuk-bentuknya.
2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku tertentu.

Intruksi:

Perhatikan dengan seksama gambar di bawah ini, lalu jawablah pertanyaan yang tersedia.



1. Emosi apa yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

Disuruh sama atasan Tapi Brat hari. ~~teratai teratai~~

2. Bagaimana ekspresi emosi yang ditunjukkan pada gambar di atas ?

Tersenyum manis

LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?

Ceritakan !

Pernah bersedih, Tenang, Semangat
Bahagia

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

Cara nya adalah membuat Hati Terhibur
atau bersenang dan mengajak berteman
bersama kawan

DW

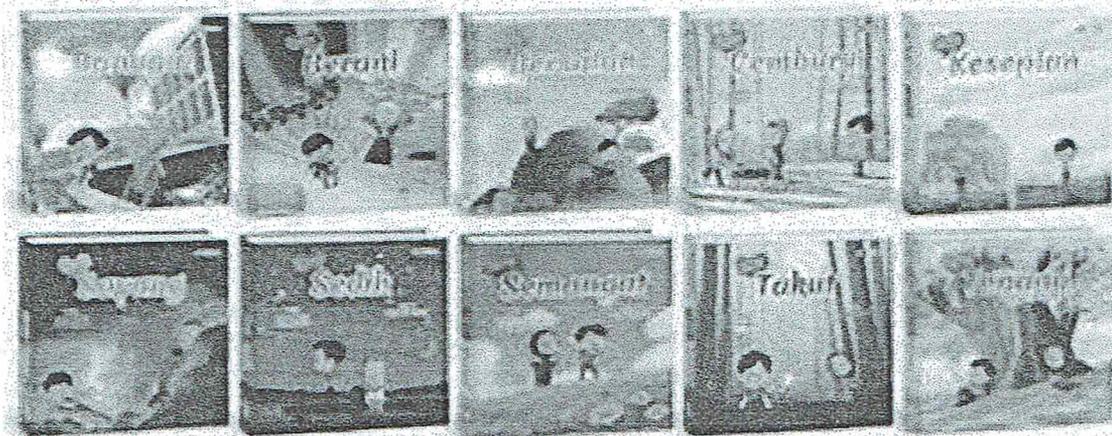
LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?

Ceritakan !

SAYA PERNAH MERASAKAN EMOSI SAJANG

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

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

SAYA MENGELOLA EMOSI TERSEBUT DENGAN TERANG

.....
.....

MAL

LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?

Ceritakan !

Ada apa takut mencoba sesuatu yang baru

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

waras pun tetap sabar tetap melawan dan memberenikan diri untuk melawan takut tersebut

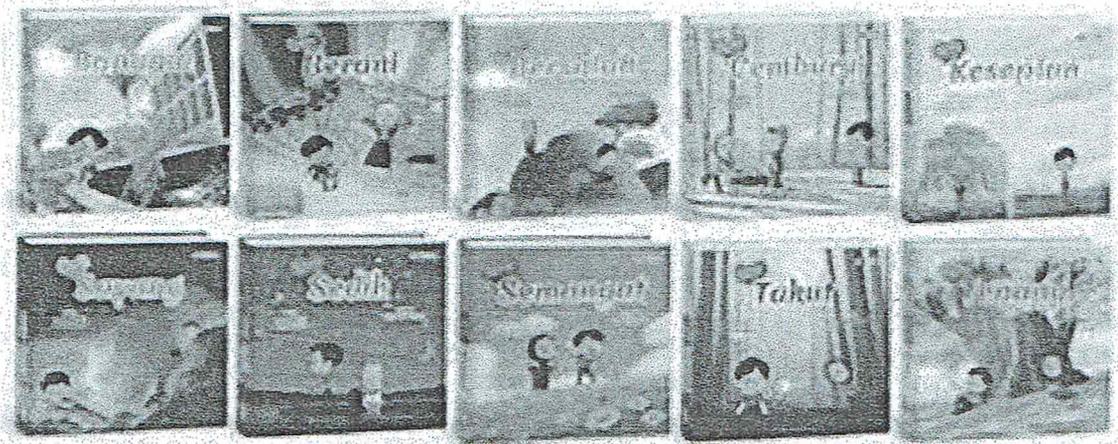
LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?
Ceritakan !

Semangat bekerja, dan semangat menjalani
hidup.

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

Berani : ternyata yg aku rasakan ini,
namanya perasaan berani.

LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?

Ceritakan !

Pernah lebih tepatnya ada didalam buku kesepian

.....

.....

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

Duduk, diam dan menyendiri

.....

.....

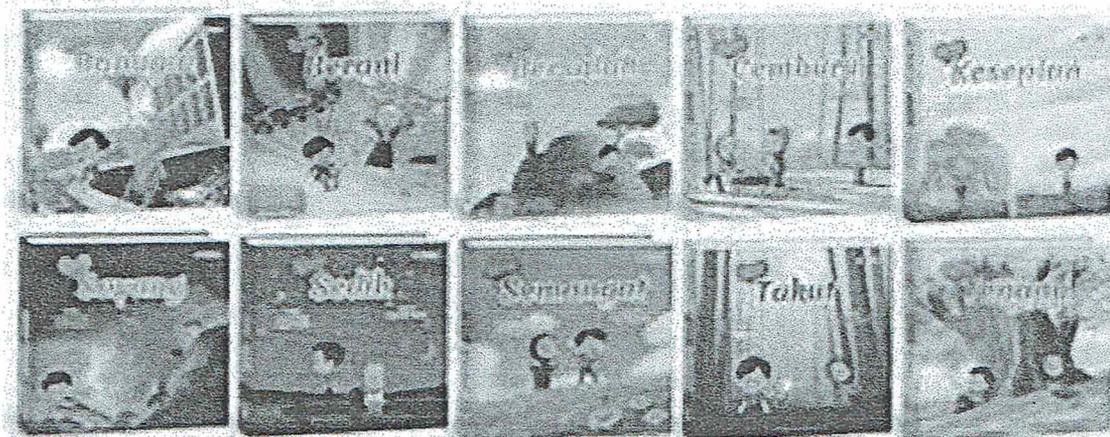
LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?

Ceritakan !

..... Aku senang ketika melihat Ibu ketawa. Aku senang ketika melihat
..... Ayah ketawa. Aku sayang sama mereka karena mereka membagikan
..... rasa sayang nya untuk aku.

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

..... Caranya kita harus berdoa kepada Allah dan meminta petunjuk.

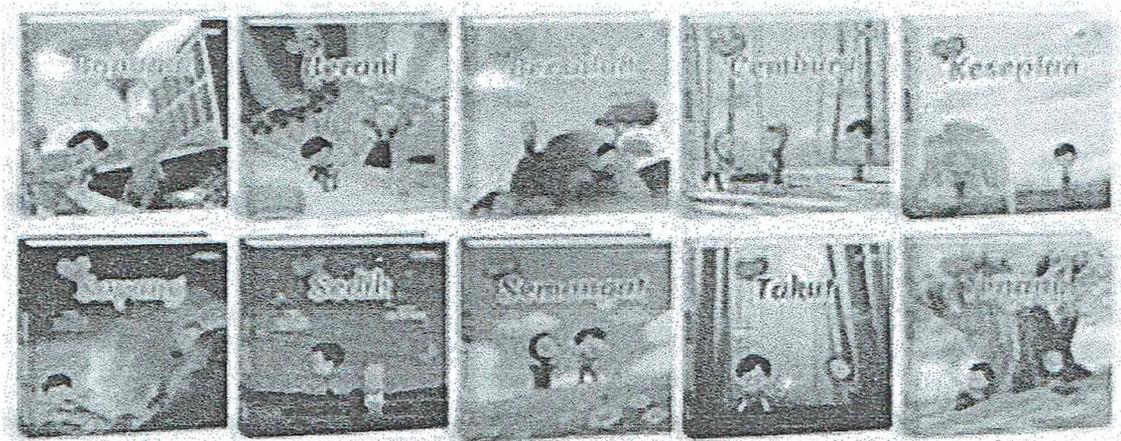
LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?

Ceritakan !

PENYAH MERASAKAN TAKUT

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

MEMBACA SURAT HATI PENDEK

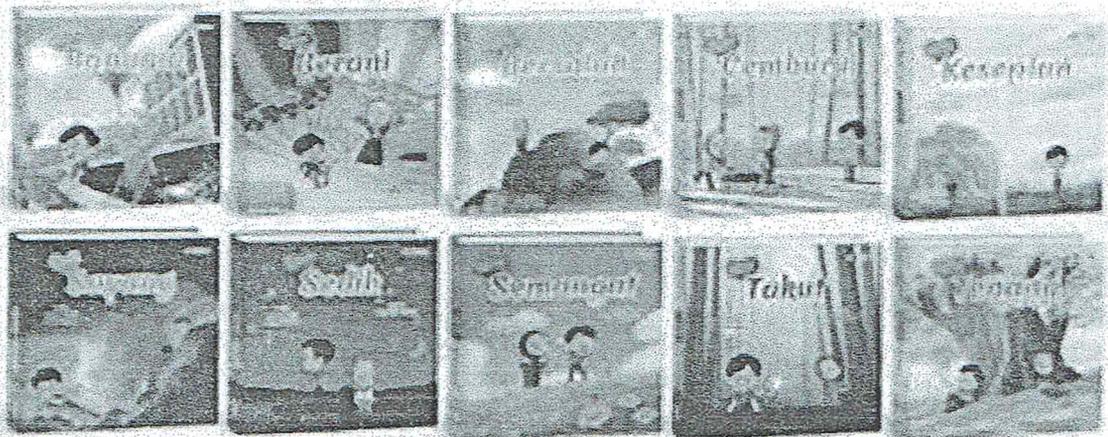
LKP 3. KENALI DAN KELOLA EMOSI DIRI

Tujuan:

Mengidentifikasi perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai emosi.

Intruksi:

Bacalah buku Seri Perasaan Titipan ALLAH secara bergantian, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apakah Anda pernah merasakan salah satu emosi seperti yang diceritakan buku di atas ?

Ceritakan !

Pernah merasakan Cemburu

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

2. Bagaimana cara Anda mengelola emosi tersebut ?

Mengalah hi nya dan tidak ingin melihatnya

.....

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

Gejala emosi - Sedih - kecewa - Sakit hati

.....

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

menagehaffi agar tidak emosi - sedih - kecewa dan gampang menubek orang lain

.....

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

..terbawa emosi dan ~~ada~~ memukul anaknya

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

..berisiki ke tempatnya... meredakan amarahnya

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

.....
 dia seorang emosional tidak bisa mengontrol emosinya
 dan dia sampai memukul anaknya lalu dia menyesal karena memukul anaknya

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

.....
 saya akan memasehati orang itu dan menjadi kawan cetitanya

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

mengesal dan menyakitiakan yg telah
dosa lakukan terhadap anaknya.

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

lita redami emosinya / lita
ajar joran" biar hilang emosinya

ML

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

cepat
dia merasa bersalah karena terlalu memuatkan & memaksa kepada keluarganya

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

Saya akan mencoba untuk menenangkan teman saya dan mendiskusikan masalah yang di alami teman saya dan bersama-sama mencari solusi nya

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

marah emosi terhadap Istri sama anak karena kesalahan paham atau kesalahan setela

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

Coba untuk tenang dia dan mencoba membawa dia ketempat lebih baik supaya pikirannya tenang dan emosinya hilang

DW DW

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

DIA SANGAT MENDHUSAL KARENA DIA TELAH
MEMUKUL ANAKNYA SENDIRI

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

SAYA AKAN MENGATAKAN KONTROL EMOSI,
KAMU JANGAN TERLALU BANYAK EMOSI

LKP 4. KENALI DAN PAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Tujuan:

1. Mengidentifikasi perasaan orang lain.
2. Memahami dan peka dengan perasaan orang lain.

Intruksi:

Tontonlah video yang ditayangkan fasilitator, lalu jawablah pertanyaan di bawah ini!



1. Apa yang dirasakan oleh pemeran dalam video tersebut ?

Marah terus sedih dan ~~kecewa~~ menyesal
karena memu kull ^{anak} nya

2. Jika Anda melihat teman/orang terdekat mengalami emosi tersebut, apa yang Anda akan lakukan ?

mem bawa Hati kawan bersenang
mem buat Hati Dia Tidak setih / kecewa

H.M

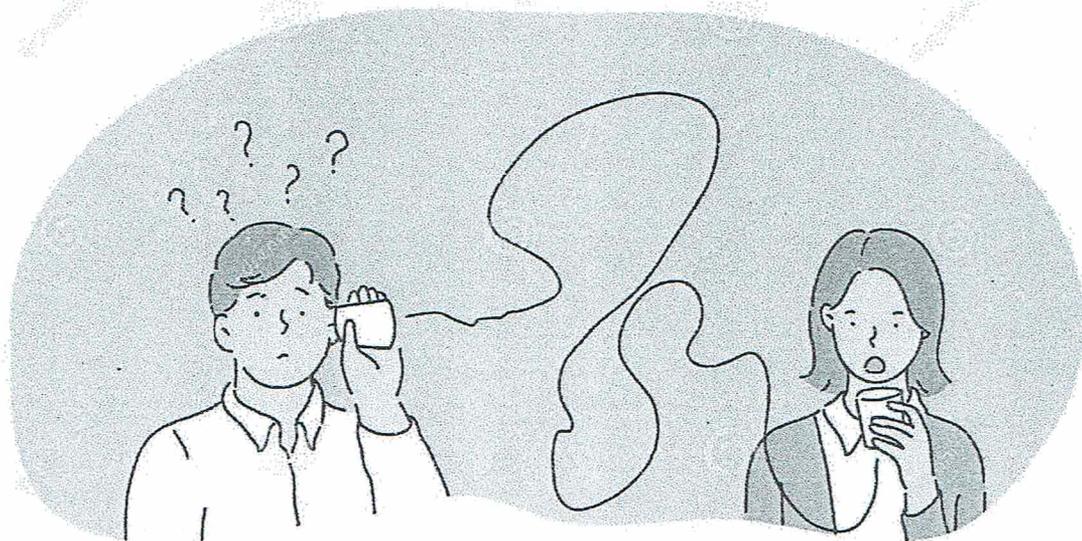
LKP 5. BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

1. Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan.
2. Mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Intruksi:

Cobalah ingat kembali pengalaman Anda saat mengalami SALAH PAHAM dengan teman/orang terdekat, lalu jawablah pertanyaan berikut ini.



1. Menurut Anda, mengapa salah paham tersebut bisa terjadi ?

Karena Pendengar nya kurang jelas maka salah paham la terjadi

2. Jika Anda berpikir sebaliknya, kira-kira apa yang akan terjadi ?

MEREKA Pasti BERTENJAK Karena salah paham dan saling menuduh

LKP 5. BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

1. Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan.
2. Mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Intruksi:

Cobalah ingat kembali pengalaman Anda saat mengalami SALAH PAHAM dengan teman/orang terdekat, lalu jawablah pertanyaan berikut ini.



1. Menurut Anda, mengapa salah paham tersebut bisa terjadi ?

Kurangnya jelas apa yang diucapkan
dan ataupun salah dengar dengan omongan
nya

2. Jika Anda berpikir sebaliknya, kira-kira apa yang akan terjadi ?

Bisa jadi menimbulkan kekecewaan
dan ketidakpercayaan

ML

LKP 5. BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

1. Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan.
2. Mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Intruksi:

Cobalah ingat kembali pengalaman Anda saat mengalami SALAH PAHAM dengan teman/orang terdekat, lalu jawablah pertanyaan berikut ini.



1. Menurut Anda, mengapa salah paham tersebut bisa terjadi ?

Salah paham itu mungkin bisa terjadi karena ada salah percakapan, perbuatan, atau ceroboh dalam perbuatan,

2. Jika Anda berpikir sebaliknya, kira-kira apa yang akan terjadi ?

Mungkin jika percakapan atau perbuatan itu kurang benar mungkin masih bisa didiskusikan kembali bersama teman atau siapapun itu untuk bisa menyelesaikan masalah tersebut

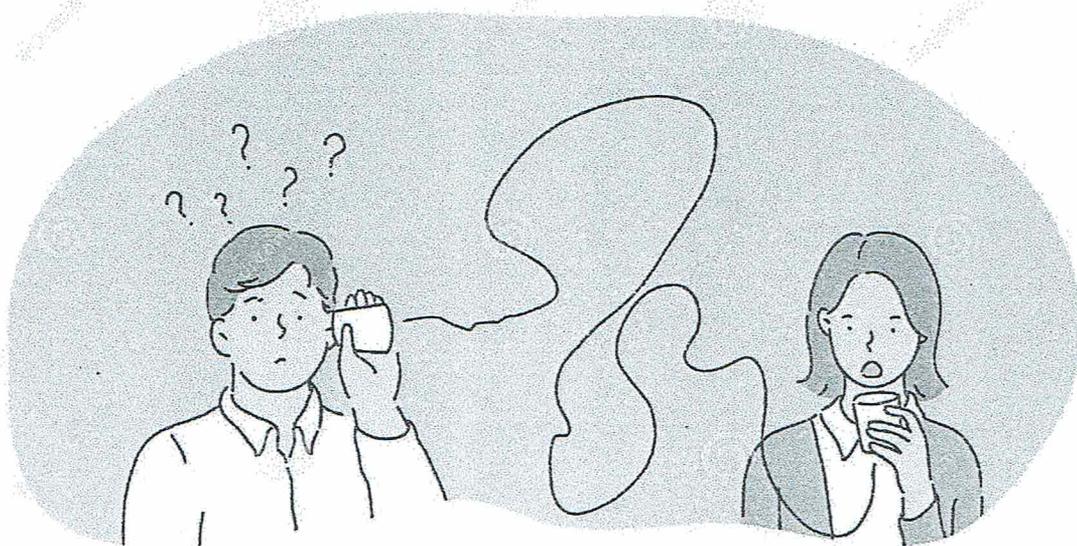
LKP 5. BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

1. Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan.
2. Mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Intruksi:

Cobalah ingat kembali pengalaman Anda saat mengalami SALAH PAHAM dengan teman/orang terdekat, lalu jawablah pertanyaan berikut ini.



1. Menurut Anda, mengapa salah paham tersebut bisa terjadi ?
 karna berbeda Pendapat dan di saat itu itu kesegisan
 datang Salah Paham itu bisa jadi karena beda Pendapat
 atau perbuatan dan adu mulut terus akan jadi kemarahan
2. Jika Anda berpikir sebaliknya, kira-kira apa yang akan terjadi ?
 jika kemarahan di adu sama kemarahan akan menjadi
 lebih Panas suasananya. jika tidak melakukan kesalahkan
 Pasti akan baik-baik saja.

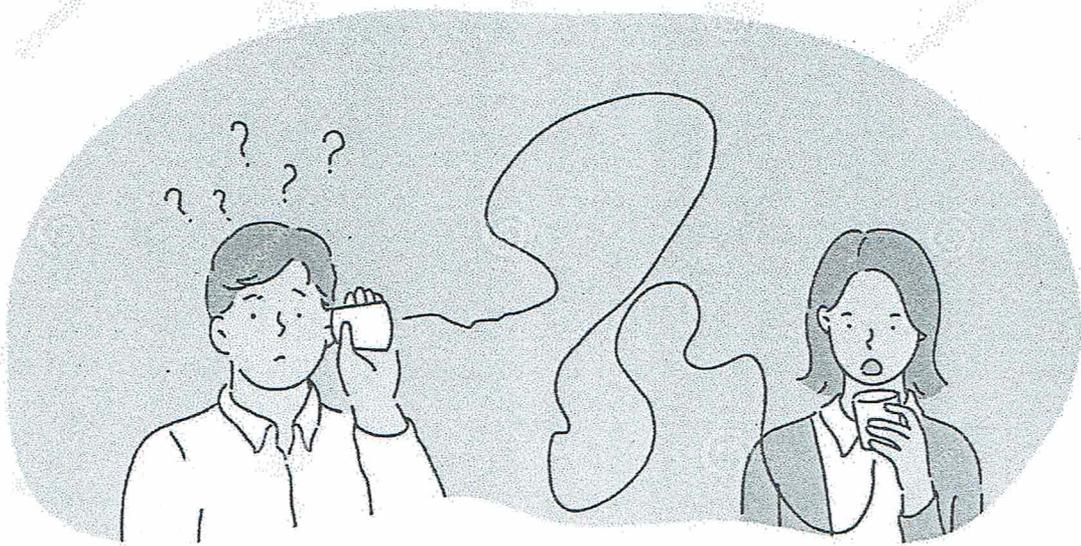
LKP 5. BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

- 1. Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan.
- 2. Mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Intruksi:

Cobalah ingat kembali pengalaman Anda saat mengalami SALAH PAHAM dengan teman/orang terdekat, lalu jawablah pertanyaan berikut ini.



1. Menurut Anda, mengapa salah paham tersebut bisa terjadi ?

karna kita dijakin tumbes sama kawan sendiri:

.....

2. Jika Anda berpikir sebaliknya, kira-kira apa yang akan terjadi ?

ditangkap sama polisi dan dimasukkan ke penjara suu

.....

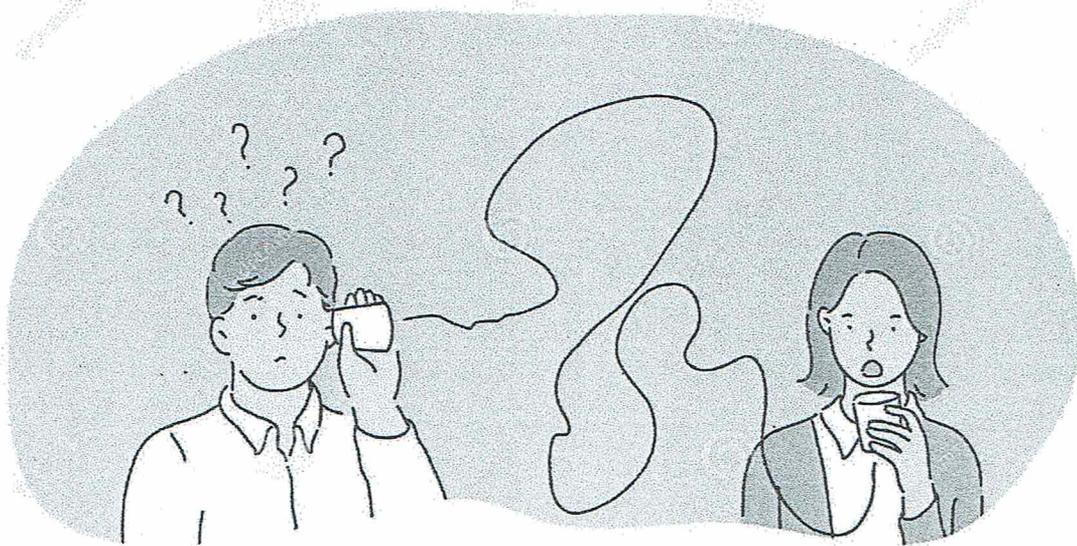
LKP 5. BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

1. Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan.
2. Mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Intruksi:

Cobalah ingat kembali pengalaman Anda saat mengalami SALAH PAHAM dengan teman/orang terdekat, lalu jawablah pertanyaan berikut ini.



1. Menurut Anda, mengapa salah paham tersebut bisa terjadi ?

KARNA SAYA ~~DA~~ PIKIR DIA JANG NGUSILIN
 AKU DAN SAYA JADI SALAH PAHAM
 SAMA TEMAN SAYA SENDIRI

2. Jika Anda berpikir sebaliknya, kira-kira apa yang akan terjadi ?

SAYA AKAN BERKATA JAUDAH KALAU LO
 BUKAN LO JANG BIKIN JAHILIN ALU
 JAUDAH ALU MINTA MAAF?

ML

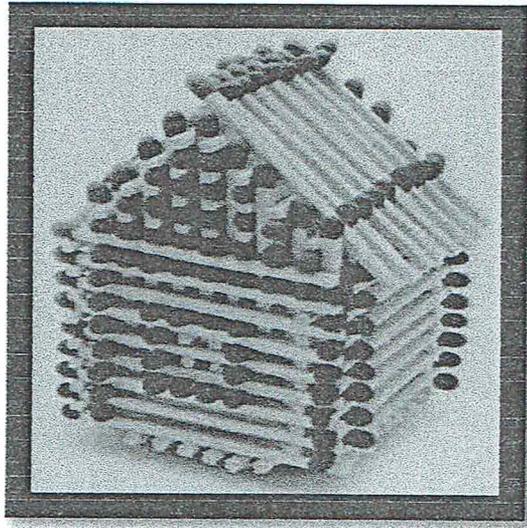
LKP 6. KOMUNIKASIKAN PERASAANMU

Tujuan:

Mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.

Intruksi:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 tim dan masing-masing tim diminta untuk bermain games korek api.
2. Setelah selesai, silahkan jawab pertanyaan berikut.



1. Menurut Anda, apa yang paling diperlukan dalam kerjasama tim ? Mengapa ?
ketelitian, kekompakan, diskusi berbagai ide
untuk mewujudkan & sebuah tujuan yang ingin
di capai seperti membangun bangunan dari lidi
2. Emosi apa yang Anda rasakan saat bermain games korek apa? Bagaimana Anda mengelolanya ?
kesal, lucu, kesabaran dan harus berpikir positif
* kita harus bersabar, mengontrol emosi, tetap tenang
dalam melakukan sebuah pekerjaan

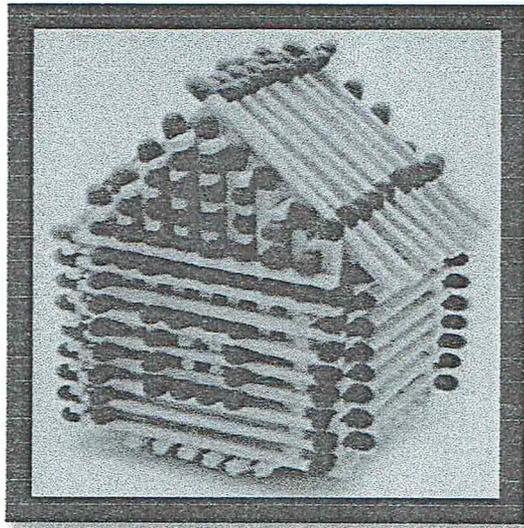
LKP 6. KOMUNIKASIKAN PERASAANMU

Tujuan:

Mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.

Intruksi:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 tim dan masing-masing tim diminta untuk bermain games korek api.
2. Setelah selesai, silahkan jawab pertanyaan berikut.



1. Menurut Anda, apa yang paling diperlukan dalam kerjasama tim ? Mengapa ?

keterampilan, kekompakan, disiplin, berbagi ide, untuk
mengajukan... sebuah tujuan yg ingin dicapai
seperti... membangun... bangunan dari lidi

2. Emosi apa yang Anda rasakan saat bermain games korek apa? Bagaimana Anda mengelolanya ?

kesel, lucu, kehabisan dan harus berpikir pa
pasitif: kita harus bersabar... mengontrol emosi
dan tetap tenang dalam melakukan sebuah pekerjaan.

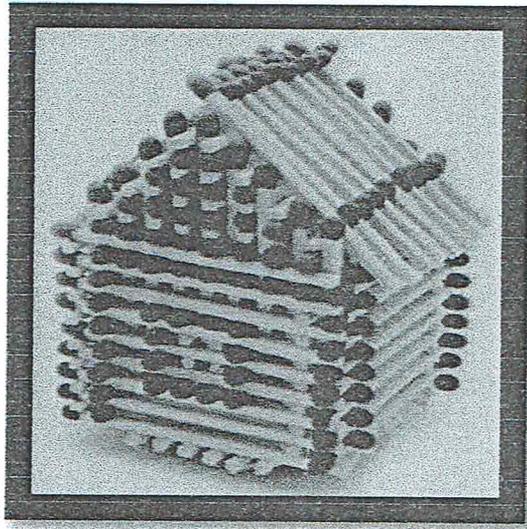
LKP 6. KOMUNIKASIKAN PERASAANMU

Tujuan:

Mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.

Intruksi:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 tim dan masing-masing tim diminta untuk bermain games korek api.
2. Setelah selesai, silahkan jawab pertanyaan berikut.



1. Menurut Anda, apa yang paling diperlukan dalam kerjasama tim ? Mengapa ?

.....
 kekompakan ketelitian harus sabar dan santai

 untuk mewujudkan sebuah tujuan yang ingin dicapai seperti membangun?

2. Emosi apa yang Anda rasakan saat bermain games korek api? Bagaimana Anda mengelolanya ?

kesal lucu kesabaran

 kita harus tetap tenang dan jangan panik harus menghindari emosi
 dalam melakukan sebuah pekerjaan.

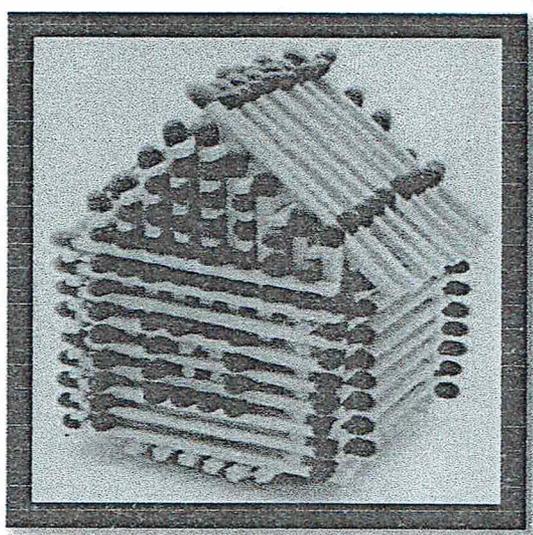
LKP 6. KOMUNIKASIKAN PERASAANMU

Tujuan:

Mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.

Intruksi:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 tim dan masing-masing tim diminta untuk bermain games korek api.
2. Setelah selesai, silahkan jawab pertanyaan berikut.



1. Menurut Anda, apa yang paling diperlukan dalam kerjasama tim ? Mengapa ?
 kesabaran kerja sama, kekompakan, harus dikusi

2. Emosi apa yang Anda rasakan saat bermain games korek apa? Bagaimana Anda mengelolanya ?
 gemas, kesal, Panas

DW

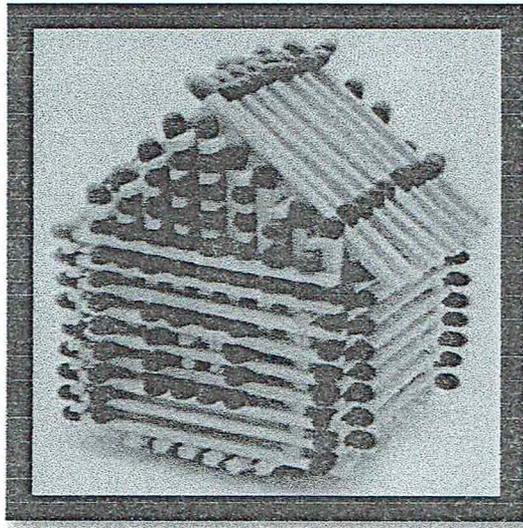
LKP 6. KOMUNIKASIKAN PERASAANMU

Tujuan:

Mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.

Intruksi:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 tim dan masing-masing tim diminta untuk bermain games korek api.
2. Setelah selesai, silahkan jawab pertanyaan berikut.



1. Menurut Anda, apa yang paling diperlukan dalam kerjasama tim ? Mengapa ?

KESABARAN DAN SABAR MEMBANGUN DAN BERDISISI

.....
.....

2. Emosi apa yang Anda rasakan saat bermain games korek apa? Bagaimana Anda mengelolanya ?

games gerem DAN KETAWA DIKIT

.....
.....

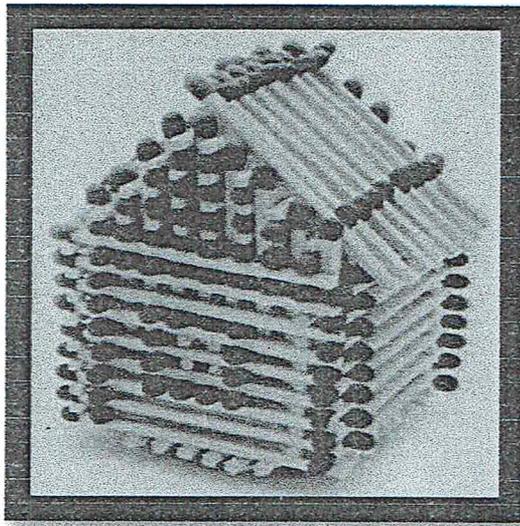
LKP 6. KOMUNIKASIKAN PERASAANMU

Tujuan:

Mampu mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat.

Intruksi:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 tim dan masing-masing tim diminta untuk bermain games korek api.
2. Setelah selesai, silahkan jawab pertanyaan berikut.



1. Menurut Anda, apa yang paling diperlukan dalam kerjasama tim ? Mengapa ?

..... kekompakan dan kesabaran

.....

.....

2. Emosi apa yang Anda rasakan saat bermain games korek api? Bagaimana Anda mengelolanya ?

..... Games - patok - jeram - pandis

..... sabar - Takut, dan tetap di asik kan aja

.....

Lampiran 3.
Lembar Observasi Subjek

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : *DW*

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri			✓			
Mengenal emosi orang lain				✓		
Mengenal ciri-ciri emosi			✓			
Memahami emosi diri sendiri			✓			
Memahami emosi orang lain				✓		
Mengekspresikan emosi yang dirasakan				✓		
Menganalisa emosi		✓				
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah		✓				
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi			✓			
Memahami reaksi emosi sesuai situasi			✓			
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi				✓		

Form Observasi

Nama Partisipan: DW

* Penelitian emosi diri dan emosi Orang lain

- Cukup dapat mengenai dengan baik emosi sendiri, terutama marah dan senang
- Cukup mengenai dengan baik emosi marah, sedih dan senang pada Perasaan Orang lain.
- Cukup mampu mengenai diri emosi, yaitu marah dan senang
- Cukup dapat memahami emosi sedih dan marah pada diri sendiri
- Dapat memahami emosi Orang lain dengan baik, seperti emosi sedih, marah dan senang
- Cukup mengetahui ekspresi emosi dari senang, sedih dan marah
- Kurang dapat menganalisa emosi, tapi dapat menganalisa Perasaan sedih

* Pemahaman akan kompleksitas emosi

- Dapat mengenai efek emosi dengan cukup baik, seperti efek emosi marah dan senang
- Dapat memahami efek emosi dari emosi marah, paham bahwa emosi marah itu dapat efek negatif, dan emosi dapat memberikan efek positif, dan dipahami dengan cukup baik
- Dapat menganalisa dengan cukup baik dari setiap baik itu marah ataupun senang, sehingga akan lebih dulu mengontrol emosi agar efek tersebut tidak memberikan hal yang berlebihan

* Penggunaan Emosi

- Dapat mengenai reaksi emosi dengan cukup baik berdasarkan situasi tertentu, seperti mengenai reaksi emosi marah, sedih dan senang
- Dapat memahami dengan baik bahwa setiap reaksi emosi itu dapat muncul berdasarkan situasi yang melibatkan emosi disituasi tersebut

* Pengelolaan Emosi

- Partisipan dapat mengelola fungsi emosi dengan baik, dilihat dari bagaimana mengontrol emosi marah disituasi tertentu sehingga tidak menimbulkan reaksi emosi yang berlebihan yang dapat memberikan efek negatif

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : HM

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri			✓			
Mengenal emosi orang lain				✓		
Mengenal ciri-ciri emosi			✓			
Memahami emosi diri sendiri			✓			
Memahami emosi orang lain				✓		
Mengekspresikan emosi yang dirasakan				✓		
Menganalisa emosi			✓			
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah		✓				
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi			✓			
Memahami reaksi emosi sesuai situasi			✓			
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi				✓		

Form Observasi (Keterangan)

Nama partisipan : HM

* Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang lain

- Cukup mengenali emosi diri sendiri dengan baik, seperti sedih dan senang
- Dapat mengenali dengan baik emosi orang lain, seperti marah, senang dan takut
- Cukup memahami ciri emosi marah dan sedih
- Cukup memahami dengan baik perasaan diri sendiri, yaitu sedih, senang dan takut
- Dapat memahami dengan baik emosi yang dirasakan orang lain, seperti marah, sedih, senang dan takut
- Dapat mengetahui ekspresi emosi dengan baik, seperti sedih, senang, takut dan marah

* Pemahaman akan kompleksitas emosi

- Dapat mengenali efek emosi dengan cukup baik, terutama efek emosi sedih dan takut
- Cukup baik memahami efek emosi pada penyelesaian masalah, seperti memahami efek emosi dan takut.
- Kurang mampu menganalisa efek emosi yang timbul, tapi mampu menganalisa efek emosi takut dengan baik

* Penggunaan Emosi

- Dapat mengenali reaksi emosi marah sedih dan takut pada situasi tertentu, dengan cukup baik
- Dapat memahami dengan cukup baik bahwa reaksi emosi yang muncul pada situasi tertentu itu adalah hal wajar, seperti reaksi emosi dari marah dan takut.

* Pengelolaan Emosi

- Partisipan dapat mengelola emosi dengan baik sehingga dapat membenarkan reaksi emosi yang sesuai dengan situasi yang terjadi, partisipan dapat mengontrol hal tersebut sehingga dapat meminimisir efek negatif dari emosi, terutama emosi marah, sedih dan takut.

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : *ZK*

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri			✓			
Mengenal emosi orang lain				✓		
Mengenal ciri-ciri emosi			✓			<i>penyakit, stress, dan masalah</i>
Memahami emosi diri sendiri			✓			
Memahami emosi orang lain				✓		
Mengekspresikan emosi yang dirasakan			✓			<i>menyebutkan, dan menjelaskan</i>
Menganalisa emosi			✓			
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah		✓				
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah		✓				
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi			✓			
Memahami reaksi emosi sesuai situasi			✓			
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi				✓		

Form Observasi (Keterangan)

Nama partisipan: Zk

* Penilaian Emosi diri dan emosi Orang lain

- Cukup dapat mengenali emosi sendiri seperti emosi senang, sedih dan marah
- Dapat mengenai emosi orang lain, yaitu emosi marah, sedih dan senang
- Cukup mengetahui apa itu emosi sedih dan marah
- Cukup dapat memahami emosi sendiri dengan cukup baik seperti marah dan sedih
- Dapat memahami emosi yang dirasakan orang lain, yaitu marah, sedih dan takut
- Cukup mengetahui ekspresi yang dirasakan, sedih dan takut
- Cukup dapat menganalisa emosi marah dan sedih

* Pemahaman akan kompleksitas emosi

- Cukup mengenali efek emosi dengan cukup baik, seperti tahu efek dari emosi sedih dan marah
- Memahami efek emosi dengan cukup baik, seperti sedih dan marah, tapi kurang paham bahwa emosi senang juga mempunyai efek emosi
- Cukup baik menganalisa efek emosi marah dan sedih, dan kurang dapat menganalisa emosi takut dan senang

* Penggunaan Emosi

- * Cukup baik dalam mengenali reaksi emosi marah dan takut sesuai dengan situasi yang terjadi, tapi kurang mengenai reaksi emosi senang
- Cukup mampu memahami bahwa reaksi emosi takut dan marah itu muncul akibat situasi tertentu

* Pengelolaan Emosi

- Partisipan dapat dengan baik mengelola emosi, baik itu emosi marah, sedih ataupun senang sesuai situasi sehingga mengurangi timbulnya efek negatif dari emosi

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : FN

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri		✓				
Mengenal emosi orang lain			✓			
Mengenal ciri-ciri emosi			✓			
Memahami emosi diri sendiri		✓				
Memahami emosi orang lain			✓			
Mengekspresikan emosi yang dirasakan		✓				
Menganalisa emosi		✓				
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah		✓				
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah		✓				
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi			✓			
Memahami reaksi emosi sesuai situasi		✓				
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi				✓		

Form Observasi (keterangan)

Nama partisipan : FN

* Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang lain

- Kurang dapat mengenali emosi sendiri, tapi dapat mengenali perasaan marah, dan senang
- Cukup dapat mengenali ciri emosi, seperti marah, sedih dan senang
- Cukup mengenali ciri emosi, seperti marah, sedih dan senang
- Kurang memahami emosi ~~marah~~ sendiri dengan cukup baik, tapi paham emosi marah
- Cukup memahami emosi marah dan sedih pada orang lain
- Kurang mengetahui ekspresi emosi yang dirasakan, ekspresi emosi sedih
- Kurang dapat menganalisa emosi tapi dapat menganalisa emosi marah

* Pemahaman dan kompleksitas emosi

- Cukup mengenai efek emosi dengan baik pada setiap masalah yang muncul dan penyelesaiannya, seperti efek emosi sedih
- Kurang memahami efek emosi, tapi paham bahwa efek dari emosi marah itu negatif. Untuk efek emosi yang lain sulit untuk penyelesaian masalah
- Kurang mampu menganalisa efek emosi yang ditimbulkan, sehingga sulit menyelesaikan masalah, seperti efek marah dan sedih

* Penggunaan Emosi

- Cukup mampu mengenai reaksi emosi yang timbul dari emosi marah, sedih dan takut
- Kurang memahami bahwa reaksi emosi yang muncul itu adalah hal yang wajar terjadi

* Pengelolaan Emosi

- Partisipan dapat mengelola emosi dengan baik, sehingga tahu harus memberikan reaksi emosi sesuai situasi, sehingga dapat menghindari efek emosi yang mengarah ke arah emosi negatif.

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : *AR*

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri	<input checked="" type="checkbox"/>					
Mengenal emosi orang lain			<input checked="" type="checkbox"/>			
Mengenal ciri-ciri emosi			<input checked="" type="checkbox"/>			
Memahami emosi diri sendiri	<input checked="" type="checkbox"/>					
Memahami emosi orang lain			<input checked="" type="checkbox"/>			
Mengekspresikan emosi yang dirasakan	<input checked="" type="checkbox"/>					
Menganalisa emosi	<input checked="" type="checkbox"/>					
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah						
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah						
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah						
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi						
Memahami reaksi emosi sesuai situasi						
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi						

Form Observasi (Keterangan)

Nama Partisipan: AR

* Penilaian emosi diri dan emosi orang lain

- Kurang dapat mengenali emosi yang dirasakan sendiri, tapi tahu emosi sedih dan takut
- Cukup baik dalam mengenali emosi orang lain, yaitu emosi sedih dan marah
- Cukup baik dalam hal mengetahui diri emosi, yaitu emosi marah, takut dan sedih
- Kurang memahami perasaan diri sendiri, tapi memahami dengan baik jika sedang merasakan sedih
- Cukup memahami emosi orang lain, yaitu emosi marah sedih dan takut
- Kurang memahami apa itu ekspresi emosi, tapi paham ekspresi emosi
- Kurang dapat menganalisa emosi, tapi dapat menganalisa ekspresi sedih

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : *BL*

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri		✓				
Mengenal emosi orang lain			✓			
Mengenal ciri-ciri emosi		✓				
Memahami emosi diri sendiri		✓				
Memahami emosi orang lain			✓			
Mengekspresikan emosi yang dirasakan		✓				
Menganalisa emosi		✓				
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah						
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah						
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah						
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi						
Memahami reaksi emosi sesuai situasi						
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi						

Form Observasi

Nama partisipan: BL

* Penilaian emosi diri dan emosi orang lain

- Kurang dapat mengenai emosi sendiri tapi dapat mengenai emosi sedih
- Cukup mengenai emosi orang lain dengan cukup baik, seperti emosi marah dan sedih
- Kurang dapat mengenai ciri emosi, tapi tahu ciri emosi sedih
- Kurang memahami emosi diri sendiri, tapi paham jika sedang merasakan sedih
- Cukup memahami emosi orang lain, yaitu emosi marah dan sedih
- Kurang dapat mengekspressikan emosi yang dirasakan, tapi tahu ekspresi emosi sedih
- Kurang dapat menganalisa emosi, tapi dapat menganalisa emosi sedih

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : ML

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri		✓				
Mengenal emosi orang lain			✓			
Mengenal ciri-ciri emosi			✓			
Memahami emosi diri sendiri		✓				
Memahami emosi orang lain			✓			
Mengekspresikan emosi yang dirasakan		✓				
Menganalisa emosi		✓				
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi			✓			
Memahami reaksi emosi sesuai situasi			✓			
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi				✓		

Form Observasi (Keterangan)

Nama partisipan : ML

* Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang lain

- Kurang dapat mengenali emosi sendiri, tetapi dapat mengenali emosi marah dan sedih
- Cukup dapat mengenali emosi orang lain dengan baik, yaitu emosi sedih, marah dan takut.
- Dapat mengenali ciri emosi dengan baik, yaitu marah dan sedih
- Kurang memahami emosi orang ~~kes~~ sendiri, tapi memahami dengan baik emosi sedih dan marah
- Cukup baik dalam memahami emosi orang lain, yaitu emosi marah, sedih dan takut
- Kurang mengetahui bagaimana ekspresi emosi sesuai dengan emosi yang dirasakan, tapi cukup baik untuk ekspresi emosi marah
- Kurang dapat menganalisa, tapi dapat menganalisa marah

* Pemahaman akan kompleksitas emosi

- Cukup mampu mengenali efek emosi dengan cukup baik, seperti efek dari sedih dan marah
- Dapat memahami dengan cukup baik efek dari emosi marah, tapi kurang memahami bahwa efek emosi sedih juga dapat menimbulkan hal yang negatif
- Cukup baik dalam menganalisa emosi marah, sehingga dapat lebih mampu mengontrol emosi marah dengan baik.

* Penggunaan emosi

- Cukup baik dalam mengenai reaksi emosi marah dan sedih sesuai dengan situasi yang terjadi
- Cukup mampu memahami reaksi emosi yang disebabkan oleh situasi tertentu, seperti emosi marah dan sedih

* Pengelolaan emosi

- Partisipan dapat dengan baik mengelola emosi yang dirasakan, baik itu, marah, sedih, takut dan senang sesuai dengan situasi dan masalah yang terjadi sehingga dapat meminimisir timbulnya efek emosi yang negatif.

FORM OBSERVASI

Nama Partisipan : M

URAIAN	NILAI					Keterangan
	1	2	3	4	5	
Penilaian Emosi diri dan Emosi Orang Lain						
Mengenal emosi diri sendiri				✓		
Mengenal emosi orang lain					✓	
Mengenal ciri-ciri emosi				✓		
Memahami emosi diri sendiri				✓		
Memahami emosi orang lain				✓		
Mengekspresikan emosi yang dirasakan			✓			
Menganalisa emosi			✓			
Pemahaman akan Kompleksitas emosi						
Mengenal efek emosi pada penyelesaian masalah				✓		
Memahami efek emosi pada penyelesaian masalah				✓		
Menganalisa efek emosi pada penyelesaian masalah			✓			
Penggunaan Emosi						
Mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi				✓		
Memahami reaksi emosi sesuai situasi			✓			
Pengelolaan Emosi						
Mengenal fungsi pengelolaan emosi				✓		

Form Observasi (kenangan)

Nama partisipan: M

* Penilaian Emosi diri dan emosi Orang lain

- Dapat mengenali emosi diri sendiri dengan baik, emosi marah, sedih, dan senang
- Dapat mengenali dengan baik emosi marah, sedih, senang dan takut pada Orang lain
- Cukup mengenali dengan baik beberapa ciri emosi, seperti marah dan sedih
- Dapat memahami dengan baik emosi diri sendiri, yaitu emosi marah dan sedih
- Dapat memahami dengan baik emosi orang lain, seperti emosi takut marah dan sedih
- Cukup mengetahui apa itu ekspresi emosi, khususnya ekspresi emosi marah dan sedih, tapi tidak paham ekspresi emosi bahagia (senang, misalnya tersenyum, bingung mendeskripsikan dan ekspresi emosi tersengum
- Cukup bisa menganalisa dengan baik emosi marah dan sedih

* Pemahaman akan Kompleksitas Emosi

- Dapat mengenali efek emosi pada penyelesaian masalah dengan baik, dilihat dari bagaimana partisipan mengetahui bahwa sikap emosi memberikan efek positif dan negatif, terlebih partisipan dapat mengetahui dengan baik efek dari emosi marah
- Dapat memahami efek emosi dengan baik, seperti efek emosi marah
- Dapat menganalisa efek emosi dengan cukup baik, dilihat dari cara partisipan menjelaskan beberapa emosi, seperti efek dari emosi marah dan sedih

* Penggunaan Emosi

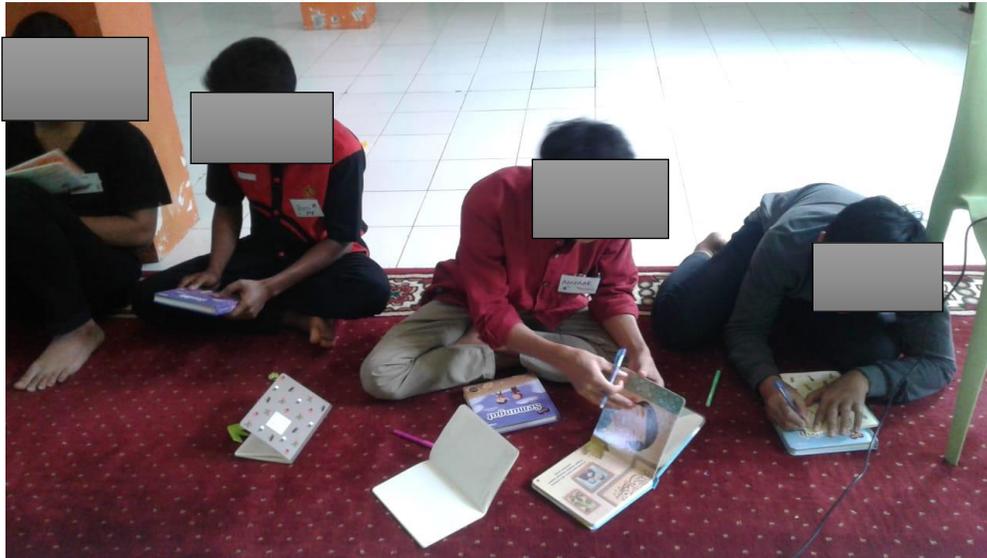
- Dapat mengetahui/mengenal reaksi emosi berdasarkan situasi dengan baik, dilihat dari bagaimana partisipan mengetahui reaksi emosi seperti sedih dan marah
- Cukup dapat memahami reaksi emosi dengan baik, terlebih dari reaksi emosi marah dan sedih, Partisipan paham bahwa emosi muncul sesuai situasi

* Pengelolaan Emosi

- Partisipan dapat mengetahui fungsi pengelolaan emosi dengan baik, dilihat dari bagaimana partisipan mampu mengelola emosi dari situasi yang terjadi
Saat itu sehingga dapat mengontrol reaksi emosi tersebut dan dapat menghindari efek emosional negatif

Lampiran 4.
Foto-Foto Kegiatan





Lampiran 5.
Skala Kecerdasan Emosi

Data Partisipan

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Usia : Tahun

Tempat tinggal :

Anak ke : dari bersaudara

Pekerjaan ayah :

Pekerjaan Ibu :

PETUNJUK PENGISIAN

Pada tabel di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan mengenai emosi/perasaan. Pada setiap pernyataan anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri anda dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban yang tersedia adalah :

STS : Sangat tidak sesuai

TS : Tidak sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat sesuai

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengetahui mengapa saya memiliki perasaan tertentu hampir sepanjang waktu.				
2	Saya memiliki pemahaman yang baik tentang emosi saya sendiri.				
3	Saya sangat mengerti apa yang saya rasakan.				
4	Saya selalu mengetahui bila saya dalam keadaan yang menyenangkan atau tidak				
5	Saya dapat memahami emosi teman saya dari perilaku mereka.				
6	Saya termasuk orang yang dapat memahami perasaan orang lain.				
7	Saya peka terhadap perasaan dan emosi orang lain.				
8	Saya memahami dengan baik perasaan orang-orang di sekitar saya.				
9	Saya selalu menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri dan kemudian mencoba yang terbaik untuk mencapainya.				

10	Saya selalu mengatakan pada diri sendiri bahwa saya adalah orang yang kompeten.				
11	Saya adalah orang yang memiliki motivasi diri.				
12	Saya akan selalu mendorong diri saya untuk mencoba yang terbaik				
13	Saya mampu mengendalikan emosi saya dan menangani kesulitan secara rasional.				
14	Saya cukup mampu mengendalikan emosi saya sendiri.				
15	Saya selalu bisa tenang dengan cepat ketika saya sangat marah.				
16	Saya dapat mengontrol emosi saya sendiri				



BIODATA PENELITI
PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN LP2M
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap <i>(dengan gelar)</i>	Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2.	Jenis Kelamin L/P	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Lektor
4.	NIP	198212252015032005
5.	NIDN	2012258204
6.	NIPN <i>(ID Peneliti)</i>	202512820413084
7.	Tempat dan Tanggal Lahir	Banda Aceh, 25 Desember 1982
8.	E-mail	rawdha@ar-raniry.ac.id
9.	Nomor Telepon/HP	081377199443
10.	Alamat Kantor	Jl. Syeh Abdurrauf, Kopelma Darussalam.
11.	Nomor Telepon/Faks	-
12.	Bidang Ilmu	Psikologi
13.	Program Studi	Psikologi
14.	Fakultas	Psikologi

B. Riwayat Pendidikan

No.	Uraian	S1	S2	S3
1.	Nama Perguruan Tinggi	STIP Harapan Bangsa	Universitas Padjajaran	
2.	Kota dan Negara PT	Banda Aceh, Indonesia	Bandung, Indonesia	
3.	Bidang Ilmu/ Program Studi	Psikologi	Magister Psikologi	
4.	Tahun Lulus	2007	2014	

C. Pengalaman Penelitian dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Sumber Dana
1.	2016	Evaluasi Penerapan Pendidikan Inklusi Di Kota Banda Aceh dan Kabupaten Pidie	DIPA
2.	2016	Perbandingan <i>human relationship</i> civitas akademika prodi psikologi fakultas psikologi universitas islam negeri ar-raniry banda aceh dengan sivitas akademika prodi psikologi	DIPA

		fakultas kedokteran universitas malikussaleh lhokseumawe	
3.	2017	Revitalisasi tradisi <i>peuyon aneuk</i> dalam masyarakat Aceh di Kabupaten Aceh Barat dan Aceh tengah.	DIPA

D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun/Url
1.	Rancangan Pelatihan Pengucapan Kata Untuk Meningkatkan <i>Kelancaran Membaca</i> pada Siswa Kelas 1 SD.	Psymphatic	
2.	Mempersiapkan Anak Perempuan Untuk Menyesuaikan Diri Menghadapi Perubahan Zaman.	Gender Equality	
3.	Evaluasi Penerapan Pendidikan Inklusi Pada Siswa SD di Kota Banda Aceh dan Kabupaten Sigli	Gender Equality	

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Penelitian pada Pusat Penelitian dan Penerbitan LP2M Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 19 September 2022
Ketua Peneliti,


Rawdah Binti Yasa
NIDN. 2012258204



BIODATA PENELITI
PUSAT PENELITIAN DAN PENERBITAN LP2M
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap <i>(dengan gelar)</i>	Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc
2.	Jenis Kelamin L/P	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Lektor
4.	NIP	199002022019032022
5.	NIDN	2002029003
6.	NIPN <i>(ID Peneliti)</i>	200202900312000
7.	Tempat dan Tanggal Lahir	Matang Glumpang Dua, 2 Februari 1990
8.	E-mail	fatmawati@ar-raniry.ac.id
9.	Nomor Telepon/HP	0823-3991-6200
10.	Alamat Kantor	Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
11.	Nomor Telepon/Faks	-
12.	Bidang Ilmu	Psikologi
13.	Program Studi	Psikologi
14.	Fakultas	Psikologi

B. Riwayat Pendidikan

No.	Uraian	S1	S2	S3
1.	Nama Perguruan Tinggi	Universitas Syiah Kuala	The University of Leeds	
2.	Kota dan Negara PT	Banda Aceh-Indonesia	Leeds-Inggris	
3.	Bidang Ilmu/ Program Studi	Psikologi	Psikologi Kesehatan	
4.	Tahun Lulus	2013	2015	

C. Pengalaman Penelitian dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Sumber Dana
1.	2017	Analisis Tingkat Keberfungsian Keluarga Pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Pidie Jaya	DIPA UIN Ar-Raniry
2.	2018	Keberfungsian Keluarga bagi Anak dari Keluarga <i>Single Parent</i> di Kabupaten Bener Meriah	DIPA UIN Ar-Raniry
3.	2018	Efektivitas <i>Empathy Training</i> dalam Mengurangi Konflik dalam Perkawinan	BKKBN Provinsi Aceh

		Pada Pasangan Suami Istri yang Berada Pada <i>Early Years Marriage</i>	
4.	2018	Dinamika <i>Family Well-Being</i> dan Pendampingan Psikologis Pada Perempuan Korban Pelecehan dan Kekerasan Seksual di Aceh	Kementerian Agama Republik Indonesia
5.	2019	Studi Korelasi antara Pola Asuh dan Attachment dengan Ayah pada Remaja di Kabupaten Pidie	DIPA UIN Ar-Raniry
6.	2021	Analisis Sikap terhadap Vaksin COVID-19 pada Masyarakat Kota Banda Aceh: Kaitannya dengan Tipe Kepribadian dan <i>Conspiracy Belief</i>	DIPA UIN Ar-Raniry

D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun/Url
1	Attachment Styles to The Father And Coping Strategies among Early Adolescents in Banda Aceh City	Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi	a. Volume: 19; Nomor: 1; Tahun: 2014 b. Sitasi: Fatmawati, F., & Zainuddin, N. A. B. M. A. (2014). Attachment styles to the father and coping strategies among early adolescents in Banda Aceh city. <i>Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi</i> , 19(1), 12-24. c. DOI: https://doi.org/10.20885/psikologika.vol19.iss1.art2
2	A Systematic Review of Non-Pharmacological Interventions for Improving, and Reducing Disturbances of Sleep, for Patients with Non-Remissive Cancer	PROSPERO	http://eprints.whiterose.ac.uk/91948/1/CRD_.pdf
3	Understanding Walking Behavior: Its Benefits And Barriers	Journal of Educational, Health and Community Psychology	a. Volume: 5; Nomor: 3; Tahun: 2016 b. Sitasi: Fadli, F. (2016). Understanding Walking Behavior: Its Benefits and Barriers. <i>Journal of Educational, Health and Community Psychology</i> , 5(3), 35-44. c. DOI: http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v5i3.6163
4	The Effectiveness of Non-Pharmacological Interventions in Improvement of Sleep Quality	Communications in Science and Technology	a. Volume: 1; Nomor: 2; Tahun: 2016 b. Sitasi: Fadli, F., & Budworth, L. (2016). The effectiveness of non-pharmacological interventions in improvement of sleep quality among non-remissive cancer patients: A systematic review of randomized trials. <i>Communications in Science and</i>

	among Non-Remissive Cancer Patients: A Systematic Review of Randomized Trials		<p><i>Technology</i>, 1(2), 70-77.</p> <p>c. DOI: https://doi.org/10.21924/cst.1.2.2016.19</p>
5	Patient Safety Issues: The Role of Organizational Behavioral Approach (OBA) in Addressing Issues Related to Medical Error and Safety Culture	Psikoislamedia: Jurnal Psikologi	<p>a. Volume: 1; Nomor: 2; Tahun: 2017</p> <p>b. Sitasi: Fatmawati, F., & Taufik, M. (2017). Patient safety issues: The role of Organizational Behavioral Approach (OBA) in addressing issues related to medical error and safety culture. <i>Psikoislamedia: Jurnal Psikologi</i>, 1(2), 303-310.</p> <p>c. DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.917</p>
6	Post-Traumatic Stress Disorder among Sexually Abused Children: The Role of Traumagenic Dynamics Model	Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies	<p>a. Volume: 2; Nomor: 2; Tahun: 2017</p> <p>b. Sitasi: Fatmawati, F. (2017). Post-traumatic stress disorder among sexually abused children: The role of traumagenic dynamics model. <i>Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies</i>, 2(2), 11-22.</p> <p>c. DOI: http://dx.doi.org/10.22646/jcgs.v2i2.1460</p>
7	Difference of Coping Strategies Between Early Adolescent Males and Females	Psikoislamedia: Jurnal Psikologi	<p>a. Volume: 1; Nomor: 1; Tahun: 2017</p> <p>b. Sitasi: Fatmawati, F., Almigo, N., & Gani, F. A. (2017). Difference of coping strategies between early adolescent males and females. <i>Psikoislamedia: Jurnal Psikologi</i>, 1(1), 189-203.</p> <p>c. DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1488</p>
8	Analisis Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Dalam Proses Bimbingan Skripsi	Jurnal Konseling Andi Matappa	<p>a. Volume: 1; Nomor: 2; Tahun: 2017</p> <p>b. Sitasi: Fadli, F. (2017). Analisis Kualitatif Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Dalam Proses Bimbingan Skripsi. <i>JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa</i>, 1(2), 83-89.</p> <p>c. DOI: http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.8</p>
9	Differences of Attachment Styles to Fathers Between Early Adolescent Male and Female	Ar Raniry: International Journal of Islamic Studies	<p>a. Volume: 4; Nomor: 2; Tahun: 2018</p> <p>b. Sitasi: Fatmawati, F. (2018). Differences of attachment styles to fathers between early adolescent male and female. <i>Ar Raniry: International Journal of Islamic Studies</i>, 4(2), 187-204.</p> <p>c. DOI: http://dx.doi.org/10.20859/jar.v4i2.146</p>
10	The Efficacy of a Competition	American Journal of Psychology and	<p>a. Volume: 4; Nomor: 2; Tahun: 2018</p> <p>b. Sitasi: Fatmawati, Prestwich, A., & Sykes-Muskett,</p>

	Intervention to Promote Walking in Low-Active Adults: A Single Blind Randomized Control Trial	Behavioral Sciences	B. (2017). The efficacy of a competition intervention to promote walking in low-active adults: A single blind randomized control trial. <i>American Journal of Psychology and Behavioral Sciences</i> , 4(3), 10-19.
11	Assessing Mediating Effect of Motivation Types on Competition Intervention for Physically Inactive Adults	Jurnal Ilmiah Peuradeun: The International Journal of Social Science	a. Volume: 6; Nomor: 1; Tahun: 2018 b. Sitasi: Fadli, F., Prestwich, A., & Sykes-Muskett, B. (2018). Assessing Mediating Effect of Motivation Types on Competition Intervention For Physically Inactive Adults. <i>Jurnal Ilmiah Peuradeun</i> , 6(1), 1-16. c. DOI: http://dx.doi.org/10.26811/peuradeun.v6i1.156
12	Kematangan Emosi Remaja Pelaku Bullying	Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling	a. Volume: 3; Nomor: 2; Tahun: 2018 b. Sitasi: Maryam, S., & Fatmawati, F. (2018). Kematangan emosi remaja pelaku bullying. <i>Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling</i> , 3(2), 69-74. c. DOI: https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p069
13	Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender: Tinjauan Teori Psikoseksual, Psikologi Islam Dan Biopsikologi	Psikis: Jurnal Psikologi Islami	a. Volume: 4; Nomor: 1; Tahun: 2018 b. Sitasi: Pratama, M. R. A., Fahmi, R., & Fadli, F. (2018). Lesbian, gay, biseksual dan transgender: Tinjauan teori psikoseksual, psikologi islam dan biopsikologi. <i>Psikis: Jurnal Psikologi Islami</i> , 4(1), 27-34. c. DOI: https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2157
14	Efektivitas Pelatihan Empati dalam Mengurangi Konflik Perkawinan pada Pasangan Suami Istri yang Berada pada Tahun Awal Pernikahan	Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi	a. Volume: 3; Nomor: 2; Tahun: 2018 b. Sitasi: Fatmawati, F., Nurviani, R., & Ilham, R. (2018). efektivitas pelatihan empati dalam mengurangi konflik perkawinan pada pasangan suami istri yang berada pada tahun awal pernikahan. <i>Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi</i> , 3(2), 165-176. c. DOI: http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2954
15	Gaya Kelekatatan terhadap Ayah pada Remaja Pelaku Bullying	Jurnal Konselor	a. Volume: 7; Nomor: 3; Tahun: 2018 b. Sitasi: Fatmawati, F. (2018). The attachment of the adolescent victims of bullying with their father. <i>Konselor</i> , 7(3), 109-115. c. DOI: https://doi.org/10.24036/0201873101391-0-00

16	Apakah Komunikasi Terapeutik Perawat Berkaitan Dengan Kepuasan Pasien Bpjs Kesehatan? Studi Pada Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh	Jurnal Psikologi Integratif	<p>a. Volume: 7; Nomor: 1; Tahun: 2019</p> <p>b. Sitasi: Fatmawati, F. (2019). Apakah komunikasi terapeutik perawat berkaitan dengan kepuasan pasien BPJS kesehatan? Studi pada Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh. <i>Jurnal Psikologi Integratif</i>, 7(1), 51-60.</p> <p>c. DOI: https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1631</p>
17	Hubungan Antara External Locus of Control Dengan Kepuasan Kerja Pada Anggota Kepolisian Di Markas Polisi (Mapolda) Aceh	Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam	<p>a. Volume: 16; Nomor: 1; Tahun: 2019</p> <p>b. Sitasi: Fahmi, R., Jarmadi, J., & Fatmawati, F. (2019). Hubungan antara external locus of control dengan kepuasan kerja pada anggota kepolisian di Markas Polisi (MAPOLDA) Aceh. <i>Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam</i>, 16(1), 24-28.</p> <p>c. DOI: http://dx.doi.org/10.18860/psi.v16i1.7603</p>
18	Persepsi Keberfungsian Keluarga Bagi Anak Dari Keluarga Single Parent	Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling	<p>a. Volume: 4; Nomor: 2; Tahun: 2019</p> <p>b. Sitasi: Yasa, R. B., & Fatmawati, F. (2019). Persepsi keberfungsian keluarga bagi anak dari keluarga single parent. <i>Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling</i>, 4(2), 167-180.</p>
19	The Implementation of Spiritual Emotional Freedom Technique (S-EFT) to Reduce Self-discomfort: A Study among College Students	ScitePress in Proceedings of the 1st International Conference on Psychology	<p>a. Volume: 1; Tahun: 2019</p> <p>b. Sitasi: Salami, S. & Fatmawati, F. (2019). The implementation of spiritual emotional freedom technique (S-EFT) to reduce self-discomfort: A study among college students. In <i>Proceedings of the 1st International Conference on Psychology</i>, 1, 137-146</p> <p>c. DOI:10.5220/0009438901370146</p>
20	Profile of Family Functioning among Earthquake	Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah	<p>a. Volume: 25; Nomor: 2; Tahun: 2020</p> <p>b. Sitasi: Julianto, J., & Fatmawati, F. (2020). Profile of family functioning among earthquake survivors in pidie jaya regency. <i>Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah</i>, 25(2),</p>

	Survivors in Pidie Jaya Regency		340-353. c. DOI: http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v25i2.6679
21	Religiusitas dan Kecenderungan Melakukan Kekerasan dalam Rumah Tangga	Jurnal Studia Insania	a. Volume: 8; Nomor: 1; Tahun: 2020 b. Sitasi: Rahmah, Z., Syafrilsyah, S., & Fatmawati, F. (2020). Religiusitas dan kecenderungan melakukan kekerasan dalam rumah tangga. <i>Jurnal Studia Insania</i> , 8(1), 10-22. c. DOI: 10.18592/jsi.v8i1.3556
22	Does an Authoritative Parenting Style Associate with Secure Attachment to Father?	Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam	a. Volume: 17; Nomor: 1; Tahun: 2020 b. Sitasi: Fatmawati, F. & Maryam, S. (2020). Does an authoritative parenting style associate with secure attachment to father?. <i>Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam</i> , 17(1), 10-16. c. DOI: http://dx.doi.org/10.18860/psi.v17i1.9171
22	Anxious-Preoccupied Attachment to Father: Does Permissive Parenting Contributed?	Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies	a. Volume: 6; Nomor: 2; Tahun: 2020 b. Sitasi: Fatmawati, F. & Maryam, S. (2020). Anxious-preoccupied attachment to father: Does permissive parenting contributed?. <i>Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies</i> , 6(2), 23-32 c. DOI: 10.22373/equality.v6i2.7665
21	The Effectiveness of Resiliency Training to Improve Family Well-Being among Women Experienced Sexual Violence in Aceh	Psikoislamedia: Jurnal Psikologi	a. Volume: 6; Nomor: 2; Tahun: 2020 b. Sitasi: Jannah, M., Fitria, I., Fatmawati, F., Yasa, R. B., & Zuanny, I. P. (2021). The effectiveness of resiliency training to improve family well-being among women experienced sexual violence in Aceh. <i>Psikoislamedia: Jurnal Psikologi</i> , 6(1), 1-13. c. DOI: http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.8945
22	Self-Efficacy and Problem Solving among College Student during COVID-19 Pandemic	Psyche 165 Journal	a. Volume: 14; Nomor: 3; Tahun: 2021 b. Sitasi: Fatmawati, F., & Maryam, S. (2021). Self-efficacy and problem-solving among college students during COVID-19 Pandemic. <i>Psyche 165 Journal</i> . c. DOI: https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.31

E. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Tebal Halaman	Penerbit
1.	Neurosains Perilaku	2017	130 halaman	Unimal Press
2.	Bunga Rampai: APA ITU PSIKOPATOLOGI? “Rangkaian Catatan Ringkas	2019	159 halaman	Unimal Press

	Tentang Gangguan Jiwa”			
3.	Buku Ajar: Dasar-Dasar Biopsikologi	2021	208 halaman	Ar-Raniry Press
4.	Buku Ajar: Pengantar Psikologi Perkembangan I	2022	318 halaman	CV. Acehpo Publishing
5.	Book Chapter. TeleHealth, Sebuah Upaya Untuk Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi COVID-19 (dalam Buku “Ragam Cerita Pembelajaran dari COVID-19)	2020	168 halaman	Unsyiah Press
6.	Book Chapter. COVID-19 dan Lanjut Usia: Populasi Rentan yang Terlupakan (dalam Buku “Tinjauan Pandemi COVID-19 dalam Psikologi Perkembangan)	2021	332 halaman	Unsyiah Press
7.	Book Chapter. <i>Health Anxiety</i> : Tinjauan Teoritik dan Kajian Empirik di Kalangan Para Dokter Selama Pandemi COVID-19 (dalam Buku “Kesehatan Mental Indonesia Selama Pandemi)	2021	476 halaman	Unsyiah Press

F. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.	Neurosains Perilaku: Sebuah Pengantar	2018	Buku	EC00201850839
2.	Keberfungsian Keluarga bagi Anak dari Keluarga Single Parent di Kabupaten Bener Meriah	2018	Laporan Penelitian	EC00201853946
3	Studi Korelasi antara Pola Asuh dan Attachment dengan Ayah pada Remaja di Kabupaten Pidie	2019	Laporan Penelitian	EC00201977532
4	Dinamika Family Well-Being dan Pendampingan Psikologis pada Perempuan Korban Pelecehan dan Kekerasan Seksual di Aceh	2020	Laporan Penelitian	EC00202022187
5	Analisis Sikap terhadap Vaksin COVID-19 pada Masyarakat Kota Banda Aceh: Kaitannya dengan Tipe	2021	Laporan Penelitian	EC00202155131

	Kepribadian dan <i>Conspiracy Belief</i>			
--	--	--	--	--

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Penelitian pada Pusat Penelitian dan Penerbitan LP2M Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, September 2022

Peneliti,



Fatmawati, S.Psi., B.Psych (Hons), M.Sc
NIDN. 2002029003