



BUKU MANUAL TRAINING

Remona



Regulasi Emosi Anak
Tingkat Sekolah Dasar



*Siti Amalia
Annastasia Edianti*



Remona

Modul Training Regulasi Emosi Anak
Tingkat Sekolah Dasar

Siti Amalia

Annastasia Ediati

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

Remona : Modul Training Regulasi Emosi Anak Tingkat Sekolah Dasar

Penyusun : Siti Amalia
Annastasia Ediati, S.Psi, M.Sc, Ph.D, Psikolog

Desainer isi dan cover: Patricius Wisnu Widyantono

Layout : Patricius Wisnu Widyantono

Sumber gambar : Freepik, Google

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

Jalan Prof. Soedarto, SH., Temabalang, Semarang 50275

Telp/Fax : 024 – 7460051

Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>

E-mail : psikologi@undip.ac.id

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul.

Dicetak oleh Dewa Printing

Jl. Ngesrep Timur V No. 30, Sumurboto, Tembalang,

Kota Semarang, Jawa Tengah

Telp. 0812-2635-3234

Februari 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan curahan nikmat kepada penulis sehingga tersusun buku manual training REMONA (Regulasi Emosi Pada Anak) tingkat usia sekolah dasar ini yang bertujuan untuk melatih regulasi emosi pada siswa sekolah dasar, khususnya kelas 1 (satu).

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Undip dan Fakultas Psikologi Undip yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan hibah penelitian, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan modul ini. Tiada gading yang tak retak, demikian pula dengan penyusunan modul ini yang akan terus dapat diperbaiki dan dikembangkan agar menjadi lebih baik dan dapat diterapkan pada berbagai kancha. Namun demikian, penulis berharap modul ini akan memiliki manfaat dan memberikan sebuah alternatif bagi kajian mengenai interensi di bidang Psikologi Klinis.

Semarang, 18 Februari 2019

Penyusun

Siti Amalia

Annastasia Ediati

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
PENDAHULUAN	iv
TUJUAN	v
SASARAN	v
Perkenalan	1
Sesi I :	1
A. Mengenal Perasaan Sendiri	1
B. Instruksi	2
C. Lembar Observasi	3
Sesi II :	4
A. Mengenal Perasaan Orang Lain	4
B. Instruksi	5
C. Lembar Observasi	6
Sesi III :	7
A. Menangkap <i>Monster</i> Marah	7
B. Instruksi	8
C. Lembar Observasi	9
Sesi IV :	10
A. Memahami Perasaan Orang Lain	10
B. Instruksi	11
C. Lembar Observasi	12
Sesi V :	13
A. Berpikir Positif	13
B. Instruksi	14
C. Lembar Observasi	15
Sesi VI :	16
A. Pemecahan Masalah	16
B. Instruksi	17
C. Lembar Observasi	18

Sesi VII :	19
A. Relaksasi	19
B. Instruksi	19
C. Lembar Observasi	20
Sesi VIII :	21
A. Perubahan Perilaku	21
B. Instruksi	22
C. Lembar Observasi	23
Sesi IX :	24
A. Refleksi	24
B. Instruksi	25
DAFTAR PUSTAKA	26

PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah suatu pengaturan emosi di dalam diri yang mampu memahami, dan memilih emosi yang dirasakan tanpa menambahi dan mengurangi emosi itu sendiri. Keterampilan regulasi emosi merupakan hal yang harus dimiliki oleh anak-anak dalam menjalani aktivitas dan kegiatan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah.

Pertumbuhan regulasi emosi yang baik sangatlah penting bagi anak, karena dengan regulasi emosi anak dapat terhindar dari perilaku agresif yang di luar kontrol mereka. Beberapa anak yang digolongkan memiliki gangguan emosional melakukan tindakan yang mengganggu, agresif, membangkang, atau membahayakan, biasanya akan dikeluarkan dari sekolah (Santrock, 2010). Perilaku seperti ini lebih banyak dialami oleh anak laki-laki daripada anak perempuan, dan kebanyakan dari keluarga kelas menengah ke bawah (Santrock, 2010). Anak yang mengalami gangguan emosional serius dapat diklasifikasikan memiliki masalah dalam berhubungan pada masa sekolah menengah. Akan tetapi, mayoritas anak semacam ini mulai menunjukkan tanda-tanda masalah emosionalnya pada saat SD (Santrock, 2010).

Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon suatu emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan respon yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan regulasi emosi pada siswa SD khususnya kelas 1. Pelatihan regulasi emosi ini dilaksanakan 9 sesi/pertemuan dengan jumlah durasi selama 8 jam lebih 35 menit.

SASARAN

Pelatihan ini ditujukan kepada guru kelas, karena untuk mengajarkan pelatihan regulasi emosi pada siswa.

KRITERIA INSTRUKTUR

Untuk menjadi instruktur pelatihan yang baik dalam melaksanakan pelatihan ini maka seorang instruktur harus memenuhi beberapa kriteria berikut ini:

- a. Kompeten: instruktur diharapkan menguasai ilmu yang akan disampaikan dan menunjukkan kemampuan penguasaan kelas yang baik.
- b. Kreatif: mampu menciptakan sesuatu yang baru, unik atau yang beda dengan sebelumnya.
- c. Percaya diri: mampu menunjukkan kepercayaan dalam menghadapi situasi apapun selama pelatihan dan mampu menghadapi perilaku anak-anak dengan percaya diri.
- d. Komunikatif: mampu menyampaikan pesan kepada anak-anak dengan jelas dan menggunakan bahasa yang sesuai dengan daya tangkap anak-anak.
- e. Tulus dan berbudi baik pada anak: instruktur memiliki sikap peduli terhadap anak, dan
- f. Menjadi *role model* yang baik: instruktur contoh atas pesan yang diberikannya dan berkomitmen melaksanakan apa yang dikatakan.

PERKENALAN

Kegiatan : Klasikal

Tujuan : Memperkenalkan dan menyampaikan tujuan penelitian serta pretest

Durasi : 10 menit

Gambaran :

Instruktur memperkenalkan observer yang terlibat selama pelatihan dan memberikan informasi kepada siswa tentang kegiatan yang akan dilakukan selama 9 hari ke depan.

SESI I

A. MENGENALI PERASAAN SENDIRI

Kegiatan : Tugas kelompok (4-5 anak)

Tujuan : Anak memahami macam-macam emosi (marah, takut, senang, sedih, nangis, malu, tertawa) melalui gambar dan praktik peran.

Bahan : Gambar ekspresi wajah (marah, takut, senang, sedih dan malu)

Durasi : 50 menit

Deskripsi Kegiatan:

1. Anak-anak dibagi ke dalam 8 kelompok
2. Anak-anak diperlihatkan macam-macam gambar ekspresi wajah (marah, takut, senang, sedih, malu, dan tertawa) serta diberi tahu nama emosi dari masing-masing gambar.
3. Setelah itu anak-anak memerankan di depan kelas tentang ekspresi emosi yang sudah mereka pelajari kemudian kelompok lain menebaknya.



4. Bertanya kepada anak tentang cara mengungkapkan emosi. Misal, ketika sedang marah biasanya apa yang kalian lakukan? berteriak, menyampaikan ke orang lain, atau disimpan sendiri.
5. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.

B. INSTRUKSI

“Perhatikan apa yang akan ibu guru sampaikan pada kalian. Lihatlah gambar ekspresi wajah yang ibu guru bawa, ini adalah ekspresi marah, ini adalah ekspresi sedih, kemudian ini adalah ekspresi senang, ini ekspresi takut dan yang terakhir adalah ekspresi malu (Guru memperlihatkan gambar ekspresi satu per satu). Lalu tugas kalian sekarang adalah menebak gambar wajah yang akan ibu guru perlihatkan. Gambar ini termasuk ekspresi apa anak-anak? (Guru memperlihatkan gambar ke seluruh siswa). Karena kalian sudah mengetahui tentang macam-macam ekspresi (marah, sedih, senang, takut dan malu). Tugas kalian sekarang adalah mempraktikkan ekspresi tersebut di depan kelas. Mempraktikkannya secara berkelompok silahkan kalian berkelompok 4-5 anak, kalian berkelompok bangku pertama dengan bangku kedua, bangku ketiga dengan bangku keempat dan seterusnya (Guru yang mengarahkan anak-anak untuk memilih kelompok). Tugas mempraktikkan ekspresi di depan kelas dilakukan secara bergantian. Silahkan kelompok 1 maju untuk mempraktikkan dan kelompok 2 menebaknya, kemudian seterusnya sampe kelompok terakhir”.



C. LEMBAR OBSERVASI:

Petunjuk:

Tuliskan hasil observasi pada lembar yang telah disediakan. Pada aspek tingkat kepehaman, tuliskan hasil pemahaman setiap anak dalam menyebutkan ekspresi wajah secara benar ketika menebaknya.

NO	Ekspresi	Tingkat Kepahaman	Kemampuan dalam mengekspresikan emosi (bermain peran)
1	Marah		
2	Sedih		
3	Senang		
4	Takut		
5	Malu		

CATATAN:



SESI II

MENGENALI PERASAAN ORANG LAIN

Kegiatan : Klasikal

Tujuan : Mengajarkan kepekaan anak terhadap perasaan orang lain

Bahan : Pertanyaan terbuka

Durasi : 60 menit

Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Setelah selesai dilanjutkan dengan materi hari ini yaitu mengenali perasaan orang lain. Anak-anak dipancing dengan beberapa pertanyaan yang menghasilkan beberapa respon.
 - a. Bagaimana perasaan orangtuamu ketika melihat kamu bertengkar dengan kakakmu?
 - b. Bagaimana perasaan adikmu ketika mainannya kamu rebut?
 - c. Bagaimana perasaan ibu guru ketika anak-anak tidak patuh dengan perintahnya?
 - d. Bagaimana perasaan ibu guru jika murid terlambat?
3. Respon masing-masing anak tentunya berbeda, sehingga dalam hal ini instruktur mempertegas tentang macam-macam emosi yang dirasakan oleh anak-anak.
4. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.



INSTRUKSI

“Anak-anak ibu mau bertanya kepada kalian, seandainya kalian jadi ibu guru, bagaimana perasaan kalian ketika melihat murid-murid datang terlambat? (Berikan waktu berpikir untuk anak-anak). Bagaimana perasaan ibu guru ketika anak-anak tidak patuh pada perintahnya? Kemudian bagaimana perasaan orangtua kalian, jika melihat kalian bertengkar dengan kakak atau adik kalian? Bagaimana perasaan adik kalian jika mainannya direbut kalian?.



LEMBAR OBSERVASI

NO	ASPEK	HASIL PENGAMATAN
1	Ekspresi anak-anak ketika menjawab pertanyaan	
2	Kepekaan terhadap emosi sendiri	
3	Kepekaan terhadap emosi orang lain	

CATATAN:



SESI III

MENANGKAP *MONSTER* MARAH

Kegiatan : Tugas Berkelompok (4-5 anak)

Tujuan : Mengungkapkan emosi dengan cara yang tepat

Bahan : HVS, pensil, crayon

Durasi : 60 menit

Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Anak-anak diajarkan cara mengkomunikasikan emosi dengan baik yaitu dengan cara berbicara dengan diri sendiri, menyampaikan ke orang lain, menulis serta menggambar (emosi negatif maupun positif).
3. Setelah itu anak-anak mempraktikkan cara mengungkapkan emosi dengan menggambar sesuatu yang menyenangkan atau menyedihkan.
4. Beri kesempatan anak-anak untuk bercerita.
5. Ada beberapa yang perlu diperhatikan ketika anak bercerita:
 - Beri kesempatan pada siswa yang pasif untuk bercerita.
 - Batasi anak yang terlalu dominan di dalam kelas.
 - Biasakan di dalam kelompok untuk memberikan apresiasi kepada anak yang bercerita seperti, mengucapkan terimakasih.
6. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.



INSTRUKSI

”Anak-anak pertemuan hari ini kita akan belajar tentang cara pengungkapan emosi secara tepat. Biasanya apa yang kalian lakukan ketika sedang marah? apa yang kalian lakukan ketika sedang sedih? (berikan waktu sebentar untuk anak agar memikirkan jawabannya). Baik sekarang ayo kita menggambar tentang pengalaman yang pernah kalian alami. Siapkan pensil dan crayon yang sudah bu guru perintahkan kemarin. Kalian boleh menggambarkan apa saja yang kalian suka. Waktunya hanya 20 menit, dan kalian boleh mewarnai gambar itu dengan warna sesuka kalian. Sudah siap anak-anak? (biarkan anak menjawab terlebih dahulu). Baik, tugas menggambar bisa dimulai dari sekarang”.

(Selesai menggambar anak-anak diberikan kesempatan untuk bercerita tentang gambarnya)

Baik anak-anak kalian sudah menggambar, bu guru mau kalian menceritakan hasil gambar yang dibuat ke depan kelas. Siapa yang mau maju bercerita? (berikan kesempatan maju untuk anak-anak yang ingin maju terlebih dahulu). Baik ibu guru mau yang belum pernah maju ke depan kelas, sekarang harus berani maju untuk bercerita. Ayo silahkan kamu “A” maju ke depan kelas untuk bercerita! (jika anak tidak mau jangan dipaksa dan berikan kesempatan untuk anak yang lain).



LEMBAR OBSERVASI

Petunjuk:

Tuliskan hasil pengamatan Anda pada lembar observasi di bawah ini. Catatlah objek apa saja yang digambar oleh anak, kemudian catatlah ekspresi anak ketika menggambar dan gestur anak ketika bercerita di depan kelas. Jika ada tambahan hasil pengamatan bisa dituliskan pada kolom “CATATAN”.

NO	ASPEK	HASIL PENGAMATAN
1	Objek yang digambar oleh anak	
2	Ekspresi anak ketika menggambar	
3	Gestur anak ketika bercerita di depan kelas	

CATATAN:



SESI IV

MEMAHAMI PERASAAN ORANG LAIN

Kegiatan : Klasikal

Tujuan : Mengembangkan keterampilan empati atau kemampuan untuk mengidentifikasibahwa orang lain juga memiliki.

Bahan : Gambar orangtua, adik-kakak, situasi di sekolah

Durasi : 60 menit

Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Anak-anak diperlihatkan beberapa gambar (gambar orangtua menggendong kayu, adik-kakak sedang bertengkar dan rukun, situasi di sekolah)
3. Setelah itu anak-anak ditanya tentang perasaan orang-orang yang ada digambar tersebut. Pertanyaan yang bisa diajukan yaitu:
 - Kira-kira bagaimana perasaan nenek itu menggendong kayu bakar jauh dari hutan?
 - Kira-kira bagaimana perasaan adik kecil itu ketika bonekanya direbut sama kakaknya?
 - Kira-kira mengapa anak itu berani maju di depan kelas?
4. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.



INSTRUKSI

“Anak-anak hari ini kita akan belajar tentang memahami perasaan orang lain, lihatlah gambar yang ada dilayar depan. Yang pertama adalah gambar kakak-adik yang sedang bermain bersama, jika kalian melihat kakak-adik bermain bersama bagaimana perasaan kalian?. Kemudian lihatlah gambar yang kedua, ada seorang ibu yang menggendong kayu bakar dari hutan. Jika kalian menjadi anak mereka apa yang kalian rasakan? dan apa yang akan kalian lakukan? Kemudian lihatlah gambar ketiga, ada anak yang berani maju kedepan kelas, kira-kira kenapa anak tersebut berani maju kedepan?



LEMBAR OBSERVASI

Petunjuk: Tuliskan hasil pengamatan Anda pada lembar observasi di bawah ini. Catatlah ekspresi apa saja yang tampak pada diri anak ketika mereka melihat gambar dilayar. Kemudian respon apa saja yang diucapkan oleh masing-masing anak dalam menjawab pertanyaan. Serta gestur anak-anak ketika menjawab pertanyaan dari gurunya. Jika ada hasil pengamatan yang lain bisa dituliskan pada kolom “CATATAN”.

NO	ASPEK	HASIL PENGAMATAN
1	Ekspresi anak ketika melihat gambar	
2	Respon anak dalam menjawab pertanyaan	
3	Gestur anak ketika melihat gambar	

CATATAN:



SESI V

BERPIKIR POSITIF

Kegiatan : Klasikal

Tujuan : Memfokuskan pada cara yang tepat untuk mengekspresikan berbagai perasaan serta mampu mengontrol perilaku positif ketika dalam keadaan tertekan.

Bahan : Dongeng BIHBAH

Durasi :60 menit

Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Anak-anak diajarkan untuk berpikir positif ketika dalam keadaan apapun, sehingga emosi yang dirasakan dapat diungkapkan secara tepat. Hal ini akan berdampak pada perilaku anak itu sendiri, sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku dengan pikiran itu sangat dekat. Pikiran yang positif akan menyebabkan perilaku yang positif pula.
3. Sesi ini menggunakan metode modeling yaitu peneliti menceritakan suatu cerita tentang “BIHBAH” yang di dalamnya mengandung beberapa macam respon emosi positif yang dilakukan tokoh dalam cerita ketika mengalami kesulitan.
4. Ketika dalam cerita BIHBAH sedang marah lalu ia menarik nafas sebanyak 3 kali. Setelah itu anak-anak juga diajak melakukan latihan pernapasan seperti BIHBAH.
5. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.



INSTRUKSI

Anak-anak kegiatan kita hari ini adalah mendengarkan dongeng, nanti bu guru membacakan cerita dan kalian mendengarkan. Cerita ini tentang BIHBAH, yaitu seekor domba biru yang akan berangkat sekolah. BIHBAH ini adalah seorang siswa baru yang naik ke kelas 2. Kita akan mendengarkan cerita dengan duduk melingkar dibelakang, sekarang silahkan anak-anak meninggalkan tempat duduk dan menuju belakang kelas (anak-anak dan guru menuju belakang kelas). Baiklah anak-anak marilah kita dengarkan cerita BIHBAH bersama-sama (guru membacakan dongeng BIHBAH kepada anak-anak). Selain mendengarkan cerita, tugas kalian nanti adalah menirukan gaya BIHBAH ketika dalam perjalanan sekolah dan sampai di sekolah. BIHBAH akan melakukan tarikan napas tiga kali untuk menenangkan dirinya dan nanti kalian ikut menirukannya.



LEMBAR OBSERVASI

Petunjuk: Tuliskan hasil pengamatan Anda pada lembar observasi di bawah ini. Catatlah dikolom hasil pengamatan sesuai dengan aspek yang diamati. Kemudian jika ada yang perlu ditambahkan, tulislah dikolom “CATATAN”.

NO	ASPEK	HASIL PENGAMATAN
1	Ekspresi anak ketika mendengarkan cerita	
2	Gestur anak ketika mendengarkan cerita	
3	Perilaku anak setelah mendengarkan cerita	

CATATAN:



SESI VI

PEMECAHAN MASALAH

Kegiatan : Tugas Kelompok (7-8 anak)

Tujuan : Komunikasi

Bahan : Permainan Tradisional (lompat tali)

Durasi :60 menit



Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Anak-anak dibagi menjadi empat kelompok dengan cara *random* agar tidak membedakan gender. Kemudian anak-anak dibawa ke lapangan untuk bermain lompat tali.
3. Permainan lompat tali dapat melatih beberapa aspek, salah satunya yaitu aspek emosi. Untuk melakukan lompatan dengan tinggi tertentu dibutuhkan keberanian dari diri anak, sehingga secara emosi mereka dituntut untuk membuat suatu keputusan besar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kurniati (2011), bahwa permainan tradisional mampu menstimulasi anak dalam mengembangkan kerjasama, penyesuaian diri anak, saling berinteraksi secara positif, mampu membantu anak dalam mengontrol diri, mengembangkan sikap empati terhadap teman, menaati aturan, dan menghargai orang lain.
4. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.

INSTRUKSI

Anak-anak hari ini kita akan bermain di lapangan, kita akan bermain lompat tali. Permainan lompat tali ini akan dimainkan secara berkelompok. Jadi, nanti ada 4 kelompok besar, dan masing-masing kelompok akan bermain lompat tali tersebut. Pembagian kelompok bu guru yang bagi sesuai dengan barisan rempat duduk. Baris satu berarti kelompok 1, baris dua berarti kelompok 2 dan seterusnya. Dalam kelompok silahkan suit untuk menentukan siapa saja yang bertugas memegang tali. Baiklah anak-anak bisakah kita mulai?, jika siap mari kita menuju ke lapangan (anak-anak dan guru menuju ke lapangan depan sekolah). (Ketika sampai di lapangan) anak-anak karena sudah ditentukan siapa yang bertugas memegang tali maka kita bisa memulai permainannya sekarang. Tapi ingat, bahwasannya yang kalah atau tidak bisa melakukan lompatan berarti akan bertugas memegang tali. Sudah pahamkah anak-anak? ada yang ditanyakan? Jika tidak, permainan lompat tali kita mulai sekarang.



LEMBAR OBSERVASI

Petunjuk:

NO	ASPEK	Catatan
1	Anak-anak mampu melakukan lompatan tanpa ragu-ragu	
2	Anak-anak melakukan lompatan dengan tertib tanpa egois	
3	Anak-anak melakukan lompatan tanpa disuruh anggota kelompoknya	

CATATAN:



SESI VII

RELAKSASI

Kegiatan : Klasikal

Tujuan : Menurunkan ketegangan

Bahan : Latihan pernapasan

Durasi :15 menit (Relaksasi)

20 menit (Refleksi)

Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Anak-anak melakukan latihan pernapasan atau relaksasi untuk menenangkan perasaan dan pikiran yang mereka rasakan saat ini selama 15 menit, untuk melepaskan stres yang mereka rasakan ketika di rumah maupun di sekolah.
3. Metode relaksasi yang diberikan adalah model ulangtahun yaitu menarik nafas secara mendalam seperti anak yang akan meniup lilin ulangtahunnya, kemudian meniupkan dengan memikirkan cita-cita apa yang mereka inginkan.
4. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.

INSTRUKSI

Anak-anak hari ini kita akan melakukan relaksasi, tugas anak-anak adalah mendengarkan musik yang akan bu guru putarkan. Dengan satu syarat ketika bu guru memutar musik kalian harus tenang dan tidak boleh mengeluarkan suara apapun. Kalian juga harus mendengarkan dengan baik apa yang bu guru ucapkan. Sudah siapkah anak-anak? Baik kalo sudah siap, kita mulai dari sekarang.



LEMBAR OBSERVASI

Petunjuk: Tuliskan hasil pengamatan Anda pada lembar observasi di bawah ini. Catatlah sesuai dengan aspek yang sudah disediakan pada kolom hasil pengamatan. Jika ada catatan yang perlu ditambahkan, silahkan tulis pada kolom “CATATAN”.

NO.	ASPEK	HASIL PENGAMATAN
1	Anak-anak mengikuti sesi relaksasi dengan tertib.	
2	Anak-anak mendengarkan instruksi dari instruktur dengan seksama	
3	Perilaku anak-anak menjadi lebih terkontrol.	

CATATAN:



SESI VIII

PERUBAHAN PERILAKU

Kegiatan : Tugas Berkelompok (4-5 anak)

Tujuan : Mengajarkan siswa tentang kepekaan terhadap orang lain dan mengajarkan kontrol diri pada anak.

Bahan : Puzzle

Durasi : 60 menit



Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Anak-anak dalam kelompok diberikan beberapa potongan gambar, kemudian menyusun gambar tersebut. Akan tetapi ada beberapa potongan gambar yang ditukar dengan gambar kelompok lain.
3. Tugas masing-masing kelompok harus mencari potongan puzzle tersebut tapi dengan syarat tidak boleh meminta tapi harus menerima, Hal ini mengajarkan kepada anak tentang kepekaan bahwa setiap keinginan tidak bisa dipaksakan, mereka harus berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan. Selain itu, dalam menyusun puzzle secara lengkap anak-anak membutuhkan ketelitian dan kesabaran yang sangat tinggi, sehingga harus tetap tenang dan konsentrasi. Hal ini mengajarkan kepada anak untuk mengontrol perilakunya.
4. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.

INSTRUKSI

Anak-anak kegiatan hari ini adalah bermain puzzle binatang. Nanti bu guru akan memberikan potongan-potongan puzzle di setiap kelompok, potongan tersebut tidak lengkap. Karena ada potongan puzzle yang sengaja ibu guru taruh di kelompok lain. Tugas kalian adalah menyusun puzzle tersebut secara utuh. Dengan catatan puzzle yang ada di kelompok lain harus didapatkan dengan cara diberi kelompok terdapat potongan puzzle yang kurang tersebut. Kalian tidak boleh memintanya, kalian hanya boleh menerima jika dikasih potongannya oleh kelompok tersebut. Sebelum dimulai ibu akan membagi kalian dalam 8 kelompok, kelompoknya seperti biasa sesuai urutan tempat duduk, baris 1 dengan baris 2 dan seterusnya. Ada yang ditanyakan anak-anak? Kalo tidak marilah kita mulai sekarang.



LEMBAR OBSERVASI

NO.	ASPEK	CATATAN
1	Anak-anak menyusun puzzle secara berkelompok	
2	Anak-anak menyelesaikan puzzle dengan pelan-pelan	
3	Anak-anak meminta potongan puzzle dikelompok lain dengan memaksa	
4	Anak-anak memberikan potongan puzzle yang dimiliki ke kelompok lain	

CATATAN:



SESI IX

REFLEKSI

Kegiatan : Klasikal

Tujuan : Refleksi (berbicara)

Bahan : *Reward* untuk anak yang mendapatkan bintang

Durasi : 60 menit

Deskripsi Kegiatan:

1. Recalling: Instruktur mengajak anak-anak untuk mengingat kembali materi yang dibahas kemarin. Jika anak-anak lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran secara singkat tentang materi kemarin.
2. Bertanya kepada anak tentang bagaimana perasaannya selama mengikuti pelatihan, apa saja yang didapat ketika mengikuti pelatihan serta memberikan apresiasi atau *reward* kepada anak-anak yang mendapatkan bintang.
3. Mengucapkan perpisahan dan terimakasih kepada observer yang terlibat selama pelatihan berlangsung.
4. Saling bermaafan apabila ada kesalahan yang diperbuat selama pelatihan. Ketika melakukan perpisahan jangan membuat anak-anak bersedih terlalu dalam dengan cara mengingatkan bahwa perpisahan bukanlah untuk selamanya tapi dalam kesempatan lain kita bisa bertemu kembali.
5. Tuliskan hasil observasi tentang kegiatan hari ini pada lembar observasi.

INSTRUKSI

Anak-anak dari kegiatan kemarin yang sudah kita lakukan selama delapan hari. Menurut kalian apakah yang bisa dipelajari? (tunggu anak-anak untuk meresponnya). Karena kemarin banyak yang aktif dalam mengikuti kegiatan ini maka bu guru mau memberikan hadiah kepada kalian. Jangan lihat dari hadiahnya tapi lihatlah dari ketulusan bu guru dalam memberikannya. Kemudian karena ini juga hari terakhir maka kakak-kakak ini juga akan berpamitan. Sekarang ucapkan terimakasih pada kakak-kakak yang sudah membimbing kalian. Kemudian bu guru minta maaf apabila selama kegiatan kemarin ada salah sama anak-anak. Terimakasih bu guru ucapkan untuk anak-anak yang sudah mengikuti kegiatan selama 9 hari dengan tertib. Semoga yang diajarkan bu guru bermanfaat untuk kalian ke depannya. Ingat juga perpisahan dengan kakak-kakak ini hanya sementara, kalo ada kesempatan kalian bisa bertemu lagi di lain waktu.



DAFTAR PUSTAKA

- Drummond, H. (2003). The darker side of innovation. *Journal of Information Technology*. 18(2)
- Feist, J. & Feist, J. G. (2008) *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P. & Calkins, S. D. (2007). The role of regulation emotion in children's early academic succes. *Journal of School Psychology*. 45, 3-9. DOI: 10.1016/j.jsp.2006.09.002.
- Philippot, P. & Feldman, R. S. (2004). *The Regulation of Emotion*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Santrock, J. W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and Personality Development*. USA: Thomson.

