

Pelatihan Keterampilan Pengelolaan Emosi Bagi Remaja SMK Muhammadiyah 2 Malang.

Oleh : Ni'matuzahroh¹, Siti Suminarti²

Ringkasan

Stres yang dialami remaja akan menimbulkan reaksi yang berbeda-beda. Bila stres yang dialami remaja dalam tingkatan rendah, maka stres justru merupakan suatu motivasi yang dibutuhkan untuk bergerak, dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. Sebaliknya jika stres yang dialami remaja di luar batas kemampuannya akan membuat remaja merasa tidak nyaman dan merasa tertekan, sehingga para remaja perlu dibekali keterampilan pengelolaan emosi agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tujuan spesifik yang akan dicapai dalam pengabdian di SMK Muhammadiyah 2 Malang ini adalah memberikan keterampilan pengelolaan emosi remaja dengan teknik relaksasi, EFT dan terapi tawa.

Metode kegiatan pengabdian mandiri ini menggunakan sistem sistem *Focus Group Discussion* (FGD) dan presentasi 30 % untuk eksplorasi masalah dan mengidentifikasi kepekaan dan berfikir positif dan praktek teknik pengelolaan emosi 70 %. Antusiasme peserta tampak sejak awal kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 78 orang yang duduk dibangku kelas 3 SMK.

Hasil pengabdian masyarakat ini diketahui bahwa para remaja memiliki masalah yang beragam dan masih menggunakan cara-cara yang kurang efektif dalam menyelesaikan masalah, sehingga teknik-teknik yang diajarkan untuk mengelola emosi ketika menghadapi masalah sangat berguna bagi peserta.

Teknik Relaksasi, Terapi Tawa dan EFT dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi remaja. Sedangkan saran yang

dapat diberikan adalah: (1) Program Pengabdian Masyarakat LPM Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk IPTEK perlu diteruskan dan diperluas di lembaga pendidikan muhammadiyah yang lain terutama lembaga yang setingkat dengan SMK mengingat kegiatan tersebut memberi manfaat kepada para remaja. (2) SMK Muhammadiyah 2 Malang perlu menjalin kerjasama dengan LPM Universitas Muhammadiyah Malang terutama dalam pembinaan siswa agar mereka mendapat kegiatan-kegiatan yang beragam untuk mengembangkan potensi dan jati diri remaja

Kata Kunci : Keterampilan Pengelolaan Emosi

¹ Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

² Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

A. PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Krisis kehidupan masa globalisasi ini tidak hanya dialami oleh orang dewasa saja, tetapi juga dialami oleh remaja. Bagi remaja aturan-aturan atau sistim pengajaran dari sekolah maupun harapan-harapan dari orang tua, atau konsekuensi kondisi-kondisi di rumah seringkali menimbulkan stress. Stress merupakan interaksi antara tuntutan lingkungan dengan keterampilan individu (Spielberger dalam Ricard, 2000). Stress juga merupakan suatu proses, tidak terjadi begitu saja. Pengalaman masa lalu, aktivitas-aktivitas, pikiran, perasaan, penghargaan diri serta kesehatan fisik adalah komponen dari proses stress (Ricard, 2000). Stres yang dialami remaja akan menimbulkan reaksi yang berbeda-beda.

Bila stres yang dialami remaja dalam tingkatan rendah, maka stres justru merupakan suatu motivasi yang dibutuhkan untuk bergerak, dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. Sebaliknya jika stres yang dialami remaja di luar batas kemampuannya, mungkin terlalu sulit, atau merupakan sesuatu yang baru akan membuat remaja merasa tidak nyaman dan merasa tertekan. Misalnya pengalaman remaja pada kelas yang baru dengan jumlah pelajaran yang lebih banyak dan jam pulang sekolah yang lebih lama, atau pengalaman remaja ketika dia harus menunggu ayah atau ibunya yang sehari-hari pulang ke rumah terlambat karena tugas-tugas kantornya atau

kekecewaannya merasa diperlakukan berbeda dengan adik-adiknya karena peran-perannya sebagai kakak yang dituntut untuk mengalah, memberi contoh, lebih mandiri dan sebagainya.

Reaksi-reaksi stress yang muncul biasanya ditunjukkan dengan perilaku mudah menjadi marah, perilaku lebih agresif, mengeluh fisik, mudah capek bahkan ingin membolos sekolah. Reaksi stress mereka mulai dari perilaku yang sedikit kasar dari biasanya atau membangkang, menghindar, dan agresif. Dan juga keluhan-keluhan orang tua yang remajanya tidak mau belajar atau sering marah-marah karena diingatkan agar belajar. Keterampilan mengenal dan mengelola emosi untuk remaja dapat dikembangkan dengan mengambil nilai-nilai hidup yang menjadi panutan para pendidik atau orang tua dan juga menjadi nilai-nilai hidup remaja. Apakah kita menggunakan nilai-nilai spiritual ataupun aneka ragam nilai-nilai budaya Indonesia yang sesuai. Keadaan yang menimbulkan stress pada remaja ini seringkali tidak dapat dihindari, karena itu yang perlu dipikirkan oleh para orang tua atau pendidik adalah bagaimana cara terbaik membantu remaja mengatasi stress tersebut? Motivasi utama tulisan ini adalah memberikan informasi pentingnya mengajarkan keterampilan mengenal dan mengelola emosi pada remaja sebagai keterampilan hidup yang mempunyai nilai.

2. Perumusan Masalah

Hasil observasi dan penelitian yang diperoleh terhadap remaja selama ini, ditemukan beberapa permasalahan yang mendasar yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan serius, yaitu:

- a) Kemampuan berpikir positif dan kepekaan remaja dirasa masih sangat kurang.
- b) Kemampuan mengenali dan mengelola emosi sangat dibutuhkan remaja untuk membantu menyelesaikan masalah.
- c) Pentingnya kemampuan mengelola emosi melalui teknik relaksasi dan *emotional freedom technique*.

3. Tujuan Kegiatan

Adapun tujuan pelatihan ini adalah:

- a) Untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif dan mengasah kepekaan remaja.
- b) Untuk mengembangkan kemampuan remaja dalam mengidentifikasi aspek-aspek yang mempengaruhi emosi.
- c) Untuk mengembangkan kemampuan remaja dalam menekspresikan dan mengelola emosi.
- d) Memberikan keterampilan mengelola emosi pada remaja melalui teknik relaksasi dan EFT.

4. Manfaat Kegiatan

Manfaat dari kegiatan ini diharapkan dengan mengikuti pelatihan para remaja akan memiliki keterampilan – keterampilan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara mandiri sehingga remaja mampu menempatkan diri dengan baik sesuai tuntutan lingkungannya.

B. MATERI DAN METODE PELAKSANAAN

1. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya pelatihan keterampilan mengenal dan mengelola emosi pada remaja tersebut dapat dilakukan dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada remaja sebagai informasi dan bekal untuk dapat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara mandiri, yaitu meliputi:

- a) Eksplorasi diri.
- b) Melatih kepekaan dan Mengembangkan kemampuan berfikir positif.
- c) Langkah-langkah mengenali dan mengelola emosi.
- d) Mengenal dan mengelola emosi melalui teknik relaksasi, terapi tawa dan *Emotional Freedom Technique* (EFT)

2. Realisasi Pemecahan Masalah

Lembaga yang terkait dalam pelaksanaan program ini adalah SMK Muhammadiyah 2 Malang sebagai bagian dari

lembaga binaan universitas muhammadiyah malang. Alasan lain dari pemilihan lembaga ini sebagai tempat pengabdian adalah banyaknya temuan dan keluhan baik oleh para guru, orang tua dan pengurus Sekolah khususnya guru-guru BP yang terkait dengan rendahnya kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah secara mandiri.

3. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah siswa-siswi SMK Muhammadiyah 2 Malang yang duduk dikelas 3 yang akan menghadapi UAN. Kegiatan ini juga diharapkan dapat membantu kesiapan mereka dalam menghadapi UAN terutama dalam memotivasi dan mengajarkan mereka teknik mengelola emosi.

4. Metode Kegiatan

1. Tempat dan Sasaran Kegiatan

Tempat kegiatan ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 3 Malang .

2. Teknis Pelaksanaan

- a. Melakukan upaya pendekatan dan kerjasama dengan kepala Sekolah SMK 3 Muhammadiyah.
- b. Melakukan kegiatan pelatihan selama 1 hari dengan kegiatan ceramah, Diskusi, Tanya jawab, Presentasi, penyuluhan, simulasi meliputi :

Explorasi masalah mencakup: Identifikasi masalah, identifikasi perasaan atau emosi ketika terjadi masalah, Cara mengatasi masalah, dan Melatih kepekaan dan Mengembangkan kemampuan berfikir positif yang dilakukan melalui teknik Focus Group Discustion (FGD) dan presentasi, Mengenal dan mengelola emosi melalui teknik relaksasi dan EFT dan Evaluasi pelatihan.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan pada hari senin tanggal 26 Februari 2007 selama dua jam setengah mulai jam 10.00-12.00 bertempat di Aula SMK 2 Muhammadiyah Malang. Evaluasi pelatihan dilaksanakan melalui pengisian angket evaluasi pelatihan yang diberikan setelah keseluruhan sesi pelatihan selesai.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilakukan dengan beberapa tahapan berikut ini:

1. Perkenalan Dan Pembentukan Kelompok

Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah melakukan perkenalan pada siswa dan siswi SMK 2. Peserta adalah remaja yang duduk dikelas 3 yang berjumlah 78 orang. Pelatihan dilaksanakan di aula SMK 2 Muhammadiyah

jam 10.00-12.30 WIB. Peneliti didampingi oleh kepala sekolah dan guru bimbingan konseling. Dalam perkenalan ini peneliti menggunakan teknik ice breaking yaitu untuk mencairkan suasana dan kerjasama peserta untuk mengikuti pelatihan ini dengan baik dan game yang mendapat sambutan yang baik dari peserta. Setelah itu peneliti membagi peserta menjadi 10 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 6-7 orang. Pembagian kelompok ini dimaksudkan agar peneliti lebih mudah untuk berinteraksi dengan peserta dan peserta pun lebih termotivasi untuk mengikuti pelatihan karena berada dalam kelompok-kelompok kecil.

2. Eksplorasi Masalah Remaja

Masalah yang dihadapi siswa SMK Muhammadiyah 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Eksplorasi Masalah

KELOMPOK	MASALAH	DAMPAK YANG DIRASAKAN	CARA MENGATASI MASALAH
1.	Malas & Bosan Belajar, tidak konsentrasi, takut tidak lulus ujian	<i>Nervous</i> , tidur dikls, tidak bisa mengerjakan soal	Melamun, cuci muka, Dengerin musik

2.	Keuangan, Asmara, dan kesulitan membagi waktu	Konsentrasi belajar terganggu, semangat pergi kesekolah (asmara)	Konsultasi ke BP, curhat dengan orang yang dipercaya, mengurangi uang saku
3.	Masalah keluarga, pacar, keuangan dan pelajaran	Tidak konsentrasi dalam belajar, bingung dan resah	Curhat pada teman dekat, menenangkan diri dengan makan
4.	Nilai ujian rendah, keuangan, takut UAN, Kesalahfahaman dengan teman, rebut dengan ortu, malas belajar, sulit konsentrasi	Frustasi, tidak percaya diri, hutang, tidak fokus pada pelajaran, membayangkan hal-hal aneh, mudah tersinggung	Mencari teman curhat, melakukan kegiatan positif, istirahat dan olahraga, introspeksi diri, bersaha belajar
5.	Sulit berkonsentrasi dan bosan belajar	Tidak bisa faham apa yang diterangkan	Makan permen, berusaha memfokuskan fikirian
6.	Kurang konsentrasi belajar, kurang percaya diri ketika guru menyuruh kedepan kelas	Tidak faham apa yang djelaskan guru	Belajar bersama
7.	Takut menghadapi ujian, belum mebayar administrasi sekolah, tidak dapat membagi waktu	Jenuh, Boring, tidak bisa konsentarsi atau tidak fokus pada pelajaran	Belajar, mengangsur biaya administrasi dan membuat jadwal belajar
8.	Masalah ekonomi, keluarga, kurang konsentrasi belajar, bingung menghadapi masa depan, bingung	Melamun, marah-marah, males-malesan, tidak konsentrasi,	Curhat, mencoba berfikir positif, minta saran pada orang lain

	ketika menentukan pilihan	nafsu makan tambah, boros dan malu	
9.	Tidak punya waktu belajar, masalah keuangan, jauh dari pantauan orangtua	Jenuh, sumpek, belajar mandiri	Mencari pekerjaan sampingan, mengurangi waktu bermain
10.	Tegang menghadapi ujian, sulit membagi waktu antara pekerjaan dengan belajar, grogi saat presentasi didepan kelas, sulit menyelesaikan masalah	Jenuh, jengkel, stress, pusing, tidak dapat konsentrasi dalam belajar	Tidur, nonton TV, jalan-jalan, melamun, nangis

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta memiliki masalah yang beragam dan masalah yang dihadapi membawa dampak psikologis yang negatif dan terlihat pula bahwa cara penyelesaian masalah mereka masih menggunakan cara-cara yang emotional (*emotional focus coping*). Setelah diskusi selesai seluruh peserta diminta mempresentasikan hasil diskusinya. Pada sesi ini seluruh peserta terlihat antusias mendengarkan peserta yang sedang mempresentasikan hasil dikusinya.

3. Melatih Kepekaan Dan Mengembangkan Kemampuan Berfikir Positif

Pada sesi ini, peserta kembali dibagikan lembar kerja eksplorasi diri yang tujuannya adalah untuk melatih kepekaan

merka terhadap kemampuan mengenal diri atau peka terhadap potensi diri dan kemampuan berfikir positif bahwa diri memiliki potensi yang harus terus dikembangkan. Adapun hasil diskusi tiap-tiap kelompok dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2
Kepekaan dan berfikir positif

KELOMPOK	KAMI PUNYA	KAMI DAPAT	KAMI ADALAH	KAMI AKAN
1.	Kemampuan, kelebihan, kelemahan, semangat, kesempatan, naluri akal fikiran, hati dan perasaan, hak dan kewajiban, ketrampilan	Belajar, meraih apa yang kami inginkan, meraih prestasi disekolah, bekerja, bermain, menjadi yang terbaik, berjuang	Manusia yang mempunyai banyak dosa dan kesalahan, pelajar SMK Muhammadiyah, Generasi penerus bangsa	Tertawa, akan percaya diri, belajar dengan baik menjadi orang yang sukses dan berhasil, menjadi orang yang berguna bagi nusa dan bangsa
2.	Keahlian, kelebihan, kelemahan, akal fikiran, hati dan perasaan, keluarga	Membedakan mana yang baik dan buruk, melakukan hal yang kami sukai	Makhluk hidup, seorang pelajar yang ingin lulus dengan nilai baik, seorang pelajar yang mempunyai cita-cita	Berhasil, sukses
3.	Semangat, kemampuan, keyakinan, motivasi, keluarga, kreativitas, cita-cita dan harapan	Pengetahuan, pengalaman, berfikir positif dan negatif, melakukan apa yang kami inginkan	Seorang siswasiswi yang ingin lulus dengan nilai baik, mencapai apa yang diinginkan	Berusaha dan berdo'a
4.	Niat lulus UAN	Berusaha dan berdo'a	Siswa yang memiliki semangat dan usaha untuk UAN dan dapat	Memperbaiki dan introspeksi diri

			berhasil	
5.	Kemampuan, mempunyai harga diri, masa depan, pendirian, teman yang baik, impian	Meraih harapan, berusaha	Manusia yang tidak dapat hidup sendiri dan milih membutuhkan satu sama lain	Berusaha sebaik mungkin menurut kemampuan kami
6.	Semangat untuk belajar	Meraih pretasi, pengalaman dalam mencari ilmu	Siswa yang taat pada peraturan dan ingin lulus dengan nilai baik	Berusaha dan berdoa
7.	Teman, keluarga, musuh, cinta, akal dan fikiran, kesenangan dan kesedihan, panca indra	Belajar, berbuat, melihat merasakan, berbicara dan memilih sesuatu yang menurut kami benar	Kami adalah siswa	Mengerjakan tugas
8.	Keluarga, teman, keberanian, kemauan	Belajar, bergembira, bersedih	Siswa yang ingin sukses	Mencapai tujuan dan cita-cita
9.	Sahabat, akal, perasaan dan keluarga	Berfikir, berbagi/ tukar fikiran, kasih sayang dan bimbingan	Anak yang mementingkan masa depan, anak yang SMART, manusia yang punya banyak salah	Berusaha untuk dapat lebih mengerti orang lain
10.	Keluarga, teman dan orang-orang yang kami sayangi,	bekerja, belajar, tidur berdoa, dan berusaha	Pelajar SMK Muhammadiyah 2 Malang yang selalu bersemangat	Pulang dan belajar dengan sungguh-sungguh agar lulus ujian

4. Melakukan Latihan Gerakan Untuk Mengelola Emosi

Pada sesi ini peserta diajarkan beberapa teknik untuk mengelola emosi yaitu :

a. Relaksasi

1. Relaksasi untuk meningkatkan rasa percaya diri

Pada sesi ini peserta diminta untuk berdiri dengan tangan kiri diletakkan diatas perut dan tangan kanan digerakkan keatas dada seperti enarik resleting disaat yang bersamaan mereka diminta menarik nafas dalam dan menahannya beberapa detik kemudian dihembuskan perlahan. Peserta diminta mengulang gerakan ini beberapa kali sampai terasa rileks.

2. Relaksasi untuk meningkatkan motivasi belajar

Untuk gerakan relaksasi yang kedua seluruh peserta diminta untuk menirukan gerakan trainer yaitu kedua kaki sejajar dan badan dibungkukkan dengan kedua tangan dilingkarkan sejajar dengan kaki, kemudian badan ditegakkan dengan kedua tangan diangkat keatas dan kedua ujung jari tangan dirapatkan (gerakan melingkar) sambil menarik nafas perlahan setelah itu tngan diturunkan dan nafas dihembuskan perlahan-lahan.

b.Terapi Tawa

Terapi ini berfungsi untuk mengendurkan otot-otot yang tegang dan menghilangkan stress akibat masalah yang dihadapi peserta. Ada dua jenis terapi tawa yang diajarkan kepada peserta: Tertawa dengan mengayunkan kedua tangan kearah mulut Seluruh peserta diminta untuk berdiri dengan kedua tangan dikepalkan dengan ibu jari diacungkan bergantian kearah mulut sambil mengucapkan : "Haii..haii...Haa..Haa..Haa.." Seluruh peserta diminta untuk mengulanginya beberap kali sampai mereka dapat tertawa dengan lepas. Pada sesi ini seluruh peserta terlihat sangat menikmati kegiatan hingga suasana terlihat sangat suka cita dan seluruh peserta dapat tertawa dengan lepas. Tertawa sambil bersalaman kepada peserta lain Untuk teknik yang kedua ini peserta diminta untuk tertawa sambil bersalaman dengan teman-teman yang lain. Teknik ini juga berfungsi untuk merangsang agar peserta dapat tertawa lepas.

c. Emotional Freedom Techique (EFT)

Pada sesi ini peserta diminta untuk duduk dengan posisi yang dianggap paling nyaman dengan posisi yang rileks. Kemudian mereka diminta untuk mengikuti pelatih untuk mengetuk beberapa titik-titik syaraf yang penting. Adapun titik-titik yang diketuk adalah:

1. Titik permulaan alis mata.
2. Titik diatas tulang disamping mata.
3. 2 cm dibawah kelopak mata.
4. Titik tepat dibawah hidung.
5. Diantara dagu dan bagian bawah bibir.
6. Diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.
7. Titik dibawah ketiak.
8. Titik perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.
9. Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.
10. Jari telunjuk.
11. Karate Chop.

Ketika melakukan gerakan-gerakan ini para peserta terlihat serius dan mengikuti gerakan sesuai instruksi peneliti. Mereka pun meminta agar gerakan-gerakan tersebut diulang beberapa kali agar mereka dapat mengingat dengan baik.

5. Evaluasi Pelatihan.

Setelah seluruh teknik diajarkan peneliti meminta peserta untuk mengisi angket evaluasi pelatihan. Dari angket tersebut dapat diketahui bahwa hampir 80% peserta merasa senang mengikuti pelatihan ini, mereka pun sangat antusias mengikuti

teknik-teknik mengelola emosi yang ajarkan peneliti. Hampir seluruh peserta memiliki pemahaman bahwa masalah harus diselesaikan dengan cara yang efektif dan mereka mengakui bahwa cara-cara yang digunakan selama ini hanya menyelesaikan masalah sesaat. Mereka pun berpendapat bahwa teknik yang telah diajarkan sangat sederhana sehingga dapat digunakan untuk membantu mereka menyelesaikan masalah. Seleuruh peserta berpendapat bahwa pelatihan seperti ini seharusnya diikuti oleh remaja lain seusia mereka mengingat bahwa usia mereka adalah masa yang sangat rentan masalah serta agar remaja lain dapat mempelajari teknik-teknik untuk diterapkan sehari-hari ketika mereka mendapatkan masalah. Sebagian besar peserta berpendapat bahwa pelatihan ini sangat singkat dan meminta agar dilakukan kegiatan yang sama dengan tema yang berbeda.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a) Keterampilan mengenal dan mengelola emosi sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi para remaja.
- b) Teknik Relaksasi, Terapi Tawa dan EFT dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi remaja.

2. Saran

- a) Program Pengabdian MAsyarakat LPM Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk IPTEK perlu diteruskan dan diperluas di lembaga pendidikan muhammadiyah yang lain terutama lembaga yang setingkat dengan SMK mengingat kegiatan tersebut memberi manfaat kepada para remaja.
- b) SMK Muhammadiyah 2 Malang perlu menjalin kerjasama dengan LPM Universitas Muhammadiyah Malang terutama dalam pembinaan siswa agar mereka mendapat kegiatan-kegiatan yang beragam untuk mengembangkan potensi dan jati diri remaja terutama kemampuan mengenal dan mengelola emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Covey, S. 1997. *The Seven Habits of Highly Effective People* (7 Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif). Binarupa Aksara: Jakarta.
- Frum padu. 2004. *Potret Pengasuhan, Pendidikan dan Pengembangan Remaja Usia Dini di Indonesia*. Published by National Early Childhood.
- Development Forum.Hurlock, E.B. 1990. *Psikologi Perkembangan*. Erlangga: Jakarta.
- Jenny Rickard (1996) *Relaxation for Children*, Terjemahan Relaksasi untuk Remaja. Jakarta; Gramedia.
- Johnson, JH. (1977). *Approach to Child Treatment Introduction to Research and Practice*. Allyn Bacon.
- Theory,Santrock, J.W. 1995. *Life-Span Development*. Erlangga: Jakarta
- Sigelman, c.k. & shaffer, D.R. 1995. *Life Span Human Development*. Brooks/cole Publishing Company: California.
- Yusuf, S. 2000. *Psikologi Perkembangan Remaja dan Remaja*. Remaja Rosdakarya: Bandung.