

MENGENDALIKAN EMOSI

Setiap orang pasti pernah merasa emosi atau marah. Hal ini normal, terlebih ketika dihadapkan dengan persoalan hidup. Akan tetapi bagaimana sikap Anda dalam menanggapi kemarahan itulah yang berbeda.

Anda bisa saja memilih untuk tetap marah, namun Anda juga bisa mengendalikannya jika berusaha. Semua pilihan ada di tangan Anda. Memilih untuk tetap marah tak terkendali sesungguhnya akan merugikan diri Anda sendiri, termasuk kesehatan. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui bagaimana cara mengendalikan emosi atau kemarahan.

Emosi yang berlebih dapat diarahkan menjadi hal yang lebih produktif sehingga menghasilkan sesuatu yang bernilai positif. Karena itu, penting untuk menjaga emosi Anda tetap terkendali. Berikut beberapa cara mengendalikan emosi diri yang mungkin Anda butuhkan:

1. Berhitung

Cara menahan emosi yang pertama adalah dengan berhitung. Sebelum marah, berhitunglah dari 1 hingga 10. Apabila Anda sangat marah, berhitunglah hingga 100. Pada saat Anda berhitung, denyut nadi Anda akan turun dan kemarahan Anda akan lebih mungkin untuk reda.

2. Tarik Napas yang Dalam dan Lambat

Ketika Anda marah, napas Anda akan lebih pendek-pendek dan cepat. Tarik napaslah yang dalam dan lambat dari hidung dan keluarkan dari mulut untuk beberapa saat. Teknik pernapasan ini dapat menjadi salah satu cara mengelola emosi. Dengan menarik napas dalam dan lambat, diharapkan kemarahan Anda dapat mereda.

3. Berolahraga agar Emosi Stabil

Cara mengatasi emosi yang tidak stabil juga bisa dilakukan dengan berolahraga seperti berjalan kaki, mengendarai sepeda, atau berlari. Lakukanlah hal yang dapat mengalihkan pikiran dan membuat tubuh Anda menjadi lebih baik.

4. Lakukan Relaksasi Otot

Selain berolahraga, cara mengendalikan emosi lainnya dapat dilakukan dengan relaksasi otot. Lakukan peregangan berbagai kelompok otot pada tubuh dan kendurkan perlahan-lahan dengan membuang napas.

Menggerakkan leher dan menggoyangkan bahu adalah beberapa contoh gerakan yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan emosi. Tidak diperlukan peralatan, hanya cukup melakukan beberapa gerakan saja.

5. Cari Kata atau Frasa yang Menenangkan

Kata atau frasa dapat menjadi salah satu cara mengendalikan emosi. Carilah kata atau frasa yang membuat Anda menjadi tenang dan fokus kembali. Ulanglah kata-kata tersebut ketika Anda marah. "Rileks", "tenang saja", dan "Anda akan baik-baik saja" adalah beberapa contoh yang bagus.

6. Kelola Emosi dengan Mendengarkan Musik

Mendengarkan musik dapat menjadi salah satu cara mengendalikan emosi. Dengarkan musik yang membuat Anda tenang. Gunakan earphone atau pergi ke suatu tempat yang tenang, putarkan lagu kesukaan Anda, dan dengarkan. Biarkan musik membawa pergi emosi Anda dan membuat Anda menjadi lebih tenang.

7. Coba Sesuatu yang Berbeda

Alihkan emosi berlebih Anda ke hal-hal baru yang positif. Jika Anda belum pernah berkemah, misalnya, mungkin inilah saat yang tepat untuk tidur di bawah bintang dan 'berkomunikasi' dengan alam. Segera putuskan petualangan apa yang ingin Anda ambil.

8. Jangan Bicara

Kadang, tidak bicara dapat menjadi cara mengontrol emosi yang efektif. Bila Anda ingin marah, tahanlah dan berhenti berbicara. Tutup mulut Anda dan jangan biarkan satu buah kata keluar dari mulut Anda. Waktu Anda diam ini akan membuat Anda berpikir kembali untuk marah dan membantu meredakan amarah

9. Kendalikan Emosi dengan Menenangkan Diri

Berilah diri Anda waktu untuk menyendiri menjauhi orang lain dan pergi ke suatu tempat. Dengan menyendiri, Anda dapat memikirkan segala sesuatunya dengan lebih jernih. Jadi duduklah dan tarik napas sejenak, lalu cari solusi untuk menyelesaikan masalah yang membuat Anda marah tersebut.

10. Berhenti Sejenak dari Aktivitas

Saat Anda marah, cobalah berhenti sejenak dan pikirkan apa yang Anda ingin lakukan dan katakan. Dengan berhenti sejenak dan berpikir, Anda dapat memikirkan kemungkinan tanggapan dari perkataan atau perbuatan yang akan Anda lakukan.

Apakah perbuatan dan perkataan itu dapat melukai orang lain atau memperbaiki keadaan? Bila ya, pikirkan untuk membatalkannya dan janganlah dilakukan.

11. Tuliskan Kekhawatiran Anda

Menuliskan emosi negatif di atas kertas bisa memberi Anda beberapa perspektif baru tentang apa yang Anda alami. Berikan kesempatan kepada diri Anda selama beberapa hari untuk membuat daftar dengan lengkap. Setelah itu, selesaikan masalah satu per satu untuk mengurangi kekhawatiran yang Anda alami.

12. Konseling

Terkadang, Anda memerlukan perspektif orang lain sebelum mengambil suatu tindakan atau untuk lebih memahami diri sendiri. Anda dapat melakukan konseling dengan terapis, psikolog, atau psikiater agar kemarahan Anda yang berlebih bisa teratasi.

Demikianlah beberapa cara mengendalikan emosi yang dapat dilakukan untuk mengatasi emosi atau kemarahan. Kini Anda dapat belajar untuk mengendalikan emosi dengan menerapkan langkah-langkah di atas.

Cobalah untuk duduk sejenak dan tarik napas sebelum Anda marah. Pikirkan kemungkinan dari konsekuensi yang dapat terjadi jika Anda marah. Bila dapat memperburuk keadaan, jangan lakukan hal tersebut dan bicarakan baik-baik kepada orang tersebut.

Lampiran 2. Penilaian Hasil

**ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN
KLASIKAL**

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan Guru BK				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik				
Total Skor					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 24
 - b. Baik = 17 – 20
 - c. Cukup = 13 – 16
 - d. Kurang = < 12

Peserta Didik

.....

.....

INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

PEDOMAN OBSERVASI

Identitas :

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3: Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 1: Kurang

baik

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil :

a. Sangat baik = 28 – 32

b. Baik = 23 – 27

c. Cukup = 22 – 26

d. Kurang = < 21

Nama Tempat, 2022
Konselor

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :
Kelas :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan :
Tujuan :
Pemberi materi :

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, pena dan HP (Android)
2. Metode : Offline

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Kegiatan Pertemuan 1

1. Bagaimana pemahaman Anda terhadap Materi yang disampaikan Guru BK? Jawab :

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

2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang sudah disampaikan oleh Guru BK, jelaskan berdasarkan pengalaman Anda selama ini? Jawab :

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

3. Buatlah Kesimpulan dari Materi yang sudah disampaikan oleh Guru BK? Jawab :

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