

	Modul Ajar	Kode Dok.	WK1/PRP/FO-008
		Status Revisi	01
		Halaman	-
		Tanggal Terbit	Juni 2022

MODUL AJAR (MA)
BIMBINGAN KONSELING

I. INFORMASI UMUM

A. Identitas Modul

Nama Penyusun :
Nama Sekolah : SMK KLINIK GURU
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
Tahun Pelajaran: 2022
Jenjang Sekolah : SMK
Fase : E
Aspek : Kematangan Emosi

B. Kompetensi Awal

Peserta didik telah memiliki pengetahuan awal tentang:

Pemahaman peserta didik terkait pengertian emosi, macam-macam emosi perasaan diri sendiri dan orang lain, mengetahui cara menghindari konflik dengan orang lain dan mengetahui cara mengekspresikan emosi agar terhindar dari konflik

C. Profil Pelajar Pancasila

Setelah Peserta Didik mengikuti pembelajaran, dimensi Profil Pelajar Pancasila yang diharapkan muncul adalah:

1. Mandiri : Modul ajar ini menekankan pada kemandirian dalam belajar sehingga Peserta Didik memiliki prakarsa atas pengembangan dirinya yang tercermin dalam kemampuan untuk bertanggung jawab, memiliki rencana strategis, melakukan tindakan dan merefleksikan proses dan hasil pengalamannya.
2. Berpikir kreatif : Modul ajar ini menekankan pada kekreatifan dalam belajar sehingga Peserta Didik mampu memodifikasi dan menghasilkan sesuatu yang orisinal, bermakna, bermanfaat dan berdampak.

D. Sarana dan Prasarana

Sarana & Prasarana yang dibutuhkan pada saat belajar dengan modul ini antara lain:

1. Alat tulis & buku
2. Gawai (bisa berupa handphone android, tablet, windows tablet, dsb)
3. Jaringan internet yang bagus
4. LCD Projector, PPT, Video pembelajaran

E. Target Peserta Didik

Terdapat 3 target Peserta Didik, yaitu:

1. Peserta didik regular/tipikal
2. Peserta didik dengan kesulitan belajar (hanya menonjol pada salah satu gaya belajar saja)
3. Peserta didik dengan pencapaian tinggi

F. Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan adalah luring/tatap muka

II. KOMPONEN INTI

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran, Peserta Didik mampu:

1. Menjelaskan pengertian emosi menurut siswa sendiri
2. Mempelajari cara-cara menghindari konflik dengan orang lain
3. Bersikap toleran terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain
4. Mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik

B. Pemahaman Bermakna

1. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.
2. Dengan memahami emosi, kita dapat lebih memahami dampaknya terhadap perilaku dan mengetahui cara untuk mengendalikannya
3. Mengelola emosi itu penting karena akan membuat kita lebih memahami keadaan diri sendiri maupun lingkungan sekitar kita

C. Pertanyaan Pemantik

1. Apakah yang kita ketahui tentang emosi?
2. Bagaimana cara kita mengekspresikan emosi?
3. Bagaimana cara kita mengatasi emosi agar tidak terjadi konflik?

D. Persiapan Pembelajaran

Sebelum menerima layanan bimbingan dan konseling, pastikan bahwa:

- a. Peserta didik siap mengikuti layanan
- b. Memulai layanan dengan berdoa
- c. Mempersiapkan alat tulis
- d. Memperhatikan informasi yang telah dibagikan guru
- e. Mempersiapkan perangkat gawai yang akan digunakan.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pembuka
 - 1) Peserta didik dan guru memulai dengan berdoa bersama dan membacakan asmaul husna sebelum memulai pembelajaran
 - 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
 - 3) Peserta didik bersama dengan guru membahas tentang kesepakatan yang akan diterapkan dalam pemberian layanan
 - 4) Melakukan pengkondisian peserta didik agar siap untuk menerima layanan bimbingan dan konseling

- 5) Menyampaikan tujuan layanan yang akan dicapai.
 - 6) Menyampaikan metode layanan yang akan digunakan
 - 7) Melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan untuk mengarahkan siswa ke materi
2. Kegiatan Inti
- 1) Guru menanyakan bagaimana kondisi emosi peserta didik hari ini
 - 2) Peserta didik mendapatkan pemaparan secara umum tentang pengertian emosi, macam-macam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain, mengetahui cara menghindari konflik dengan orang lain dan mengetahui cara mengekspresikan perasaan agar terhindar dari konflik
 - 3) Dengan metode tanya jawab guru memberikan pertanyaan mengenai: Pengertian emosi, macam-macam ekspresi dan cara mengekspresikan perasaan agar terhindar dari konflik
 - 4) Peserta didik diminta untuk menyaksikan video tentang emosi
 - 5) Peserta didik diminta untuk memberikan feedback terkait video yang telah ditampilkan
3. Penutup
- 1) Peserta didik dapat menanyakan hal yang tidak dipahami pada guru
 - 2) Peserta didik perasanya setelah melihat video pada guru
 - 3) Peserta didik menerima apresiasi dan motivasi dari guru
 - 4) Guru mengajak siswa melakukan refleksi kegiatan pembelajaran
 - 5) Guru memberikan konfirmasi dan penguatan terhadap proses layanan siswa selama diskusi dan tanya jawab.
 - 6) Siswa diberi penguatan agar lebih aktif dan memperbanyak dalam mengamati, menanya maupun mengumpulkan informasi tentang layanan yang sudah dipelajari yang akan dilanjutkan pada pertemuan berikutnya
 - 7) Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa penutup

F. Asesmen

1. Asesmen Non-Kognitif

Bentuk berupa angket berikut adalah formatnya:

Tkitailah kotak yang sesuai untuk setiap pertanyaan dan jumlahkan nilainya

- (...) Saya perlu satu ilustrasi dari apa yang diajarkan supaya bias memahaminya.
- (...) Saya tertarik pada obyek yang mencolok, berwarna, dan yang merangsang mata.
- (...) Saya lebih menyukai buku-buku yang menyertakan gambar atau ilustrasi.
- (...) Saya terkesan sedang “melamun”, saat membayangkan apa yang sedang saya dengar.
- (...) Saya mudah mengingat apabila saya bisa melihat orang yang sedang berbicara.
- (...) Apa yang harus saya ingat harus saya ucapkan dulu.
- (...) Saya harus membicarakan suatu masalah dengan suara keras untuk memecahkannya.

- (...) Saya akan mudah menghafal dengan mengucapkannya berkali-kali.
- (...) Saya mudah mengingat sesuatu apabila itu didengarkan.
- (...) Saya lebih suka mendengarkan rekamannya daripada duduk dan membaca bukunya.
- (...) Saya tidak bisa duduk diam berlama-lama.
- (...) Saya lebih mudah belajar apabila ada keterlibatan sejumlah anggota tubuh.
- (...) Saya hampir selalu melakukan gerakan tubuh.
- (...) Saya lebih suka membaca buku atau mendengarkan cerita-cerita action.

Bila lebih banyak memilih pernyataan :

- a. Nomor 1 s.d 5 : tipe Auditori
- b. Nomor 6 s.d 10 : tipe Visual
- c. Nomor 11 s.d 14 : tipe Kinetik

2. Asesmen Kognitif (Formatif dan Sumatif)

G. Pengayaan dan Remedial

H. Refleksi

Dalam menjalani kehidupan, kita selalu hidup berbarengan dengan emosi. Baik yang bersifat positif maupun yang negatif, emosi pasti dan selalu ada dalam diri kita. Maka dari itu, emosi itu adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan kiamu. Dan tentu saja, kita tidak boleh abaikan emosi kita begitu saja.

III. LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

B. BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

BAB I

PENGERTIAN EMOSI

Emosi adalah keadaan psikologis yang kompleks. Menurut Britannica, emosi adalah pengalaman kompleks dari kesadaran tubuh, sensasi, dan perilaku yang mencerminkan signifikansi personal dari suatu hal, peristiwa, atau keadaan. Emosi lebih dari sekedar perasaan.

Menurut Aristoteles, emosi adalah semua perasaan yang begitu mengubah manusia sehingga memengaruhi penilaian mereka, dan yang juga disertai dengan rasa sakit atau kesenangan.

Emosi adalah keadaan psikologis berbasis biologis yang disebabkan oleh perubahan neurofisiologis. Ini terkait dengan pikiran, perasaan, respons perilaku, dan tingkat kesenangan atau ketidaksesuaian. Emosi adalah campuran kompleks dari tindakan, ekspresi, dan perubahan internal pada tubuh yang terjadi sebagai respons terhadap makna yang dibuat dari lingkungan.

Menurut Psychology Today, seseorang akan merasakan emosi ketika sesuatu tentang situasi yang ia hadapi menarik perhatiannya. Artinya, manusia memperhatikan

beberapa aspek situasi yang relevan dengannya dan tujuan atau kebutuhannya. Jika tidak ada yang terjadi yang penting bagi orang itu, ia tidak akan memiliki perasaan yang kuat.

Menurut buku "Discovering Psychology" oleh Don Hockenbury dan Sandra E. Hockenbury, emosi adalah kondisi yang melibatkan tiga komponen berbeda: pengalaman subjektif, respons fisiologis, dan respons perilaku atau ekspresif. Ketiganya adalah elemen kunci emosi.

BAB II **MACAM-MACAM EMOSI**

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Lazarus, Descartes, JB Watson dan Daniel Goleman. Menurut Lazarus (1991, dalam Salamah) emosi-emosi yang terdapat pada seorang individu, yaitu: anger (marah), anxiety (cemas), fright (takut), jealousy (perasaan bersalah), shame (malu), disgust (ijik), happiness (gembira), pride (bangga), relief (lega), hope (harapan), love (kasih sayang), compassion (kasihan).

Sedangkan menurut Descartes (dalam Gunarsa 2003), ada 6 emosi dasar pada setiap individu, terbagi atas : desire (hasrat), hate (benci), sorrow (sedih/duka), wonder (heran atau ingin tahu), love (cinta) dan joy (kegembiraan). sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu : fear (ketakutan), rage (kemarahan), Love (cinta).

Selain itu Daniel Goleman (2002, dalam Yuliani, 2013) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Goleman (2002) juga menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi.

Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu perasaan-perasaan yang tidak di inginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

BAB III MENGHINDARI KONFLIK

Menghindari konflik terlihat sebagai pilihan yang tepat. Kenyataannya, itu tidak sama sekali menyelesaikan konflik yang kita miliki. Ini justru akan semakin menghantui kita dan membuat situasi semakin sulit. Selain itu, menghindari konflik juga meningkatkan kesalahpahaman antara pihak-pihak yang terkait. Ini justru akan menghambat komunikasi terbuka dan para pihak terkait lebih cenderung merahasiakannya. Tentu saja, ini akan merugikan tim.

Banyak juga yang menganggap konflik adalah sebuah tahapan akhir sebelum terjadinya pertengkaran, dan mereka mengesampingkannya seolah-olah konflik tersebut tidak pernah terjadi sebelumnya. Sebenarnya, konflik adalah perpotongan antara individu dan pendapat, ini tidak langsung mengarah pada pertengkaran.

Penanganan konflik yang tepat dapat menghasilkan situasi yang menguntungkan bagi kedua belah pihak. Untuk itu, pada artikel ini, rekan pembaca akan diperkenalkan dengan pendekatan IBR (Interest Based Relational. Ini adalah pendekatan konflik yang dikembangkan oleh Roger Fisher dan William Ury). Pendekatan ini berfokus terhadap cara untuk membangun pengertian akan satu dengan yang lain dan juga membangun rasa hormat yang dapat memperkuat ikatan kedua belah pihak. Pada akhirnya, pendekatan ini dapat membantu menyelesaikan konflik dengan cara yang harmonis. Berikut adalah 6 cara yang dapat dilakukan oleh rekan pembaca.

1. Prioritaskan hubungan baik.

Bagaimana caranya?

Sebelum membahas atau mendiskusikan langsung masalah yang ada, apakah rekan pembaca mengetahui bahwa konflik dapat memberikan masalah timbal baik dan dapat diselesaikan dengan damai melalui negosiasi yang tepat? Dan kerja sama yang terjalin dengan baik akan memberikan hasil terbaik bagi keseluruhan tim.

Mengapa ini diperlukan?

Sangatlah mudah untuk kita mengabaikan penyebab konflik dan menunjuk anggota tim yang memiliki pkitangan berbeda. Ini adalah pola pikir yang salah. Kita lebih cenderung menyalahkan orang lain, tidak mendengarkannya. Kita akan gagal untuk mengakui masalah yang sebenarnya. Cara ini akan merusak hubungan baik diantara anggota tim dan akan memperparah masalah.

Sebelum mendiskusikan masalah, pastikanlah bahwa permasalahan itu tidak sepenuhnya terjadi karena kesalahan seseorang. Setiap orang bertanggung jawab akan hal ini. Lalu, sangatlah penting untuk memberikan keterlibatan kita dalam masalah dan menyatakan dengan jelas bahwa kita mendengarkan pendapat semua orang, bukan menuduh.

2. Penyebab masalah yang terjadi bukanlah karena orang-orang.

Bagaimana caranya?

Katakan dengan jelas bahwa masalah tidak pernah terjadi sepihak. Masalah memerlukan kolaborasi. Dan yang lebih penting, masalah tidak perlu diambil secara pribadi. Kita tidak sedang menuduh seseorang, tetapi mencari cara untuk menanganinya.

Mengapa ini diperlukan?

Jika hal-hal diambil secara pribadi, segalanya akan menjadi diluar kendali. Setiap orang akan bersikap tidak rasional dan mengabaikan pendapat orang lain. Lalu, kita akan sulit untuk mencari tahu masalah yang sebenarnya karena kita tidak mendapatkan gambaran yang jelas akan masalah tersebut. Ini disebabkan oleh asumsi masing-masing.

Terlepas dari perbedaan pendapat yang dimiliki, kita harus menekankan bahwa masalah bukanlah hasil yang dibuat oleh orang lain, ini hanya perbedaan perspektif. Jadi, jika kita mencoba untuk melihat masalah dari sudut pkitang orang lain, kita dapat memahami perbedaan pendapat yang ada.

3. Jangan menyalahkan orang lain. Dengarkan semua pihak.

Bagaimana caranya?

Hal penting yang harus rekan pembaca ingat adalah jangan menyalahkan orang lain. Mintalah pendapat semua orang. Sangatlah penting untuk membuat setiap orang berkontribusi dalam diskusi. Keterlibatan setiap orang sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah agar setiap orang dapat merasa dihargai.

Mengapa ini diperlukan?

Tak ada seorangpun yang ingin diabaikan. Jika seseorang merasa diabaikan, maka ia akan menjadi agresif. Tentunya ini bukanlah yang diharapkan dalam sebuah diskusi. Mengakui dan diakui sama-sama penting. Jadi, pastikan bahwa setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam mengutarakan pemikirannya. Jika pendapat seseorang didengarkan, maka ia juga akan mudah untuk mendengarkan pendapat lainnya.

Cara mudah untuk membuat orang merasa terlibat adalah mengundangnya untuk berbicara terlebih dahulu. Dengan begini, ia menyadari bahwa pendapatnya juga didengar. Tunjukkan juga bahwa Kita benar-benar mendengarkan mereka dengan memberikan kontak mata langsung dan anggukan. Yang terpenting adalah, jangan memotong pembicaraan jika seseorang belum menyelesaikannya.

4. Dengarkan, lalu ikuti.

Bagaimana caranya?

Pastikan semua orang saling mendengarkan satu dengan yang lainnya. Ini dapat dilakukan dengan memberi kesempatan berbicara secara bergiliran terlebih dahulu sebelum berlanjut ke diskusi. Sekali lagi, tekankan bahwa masalah itu bukanlah masalah seseorang dan tidak perlu membuat alasan.

Mengapa ini diperlukan?

Dengan berbicara secara bergantian, setiap orang memiliki kesempatan yang sama dan dapat saling mendengarkan satu dengan yang lainnya. Ini juga membangun kemauan seseorang untuk mendengarkan pendapat orang lain, sekalipun itu berlawanan dengan pendapat yang dimilikinya.

5. Pahami fakta yang ada dan nyatakan masalahnya.

Bagaimana caranya?

Tuliskan semua faktanya terlebih dahulu. Lalu tanyakan semua orang tentang informasi-informasi yang diketahuinya.

Mengapa ini diperlukan?

Terkadang, orang lain tidak mengetahui fakta yang kita ketahui. Melewatkan beberapa fakta penting membuat penangkapan masalah menjadi tidak akurat. Ini juga membawa setiap orang mengerti perbedaan pendapat yang dimiliki dan pada akhirnya ini dapat membantu proses penyelesaian masalah.

Saat setiap orang sedang menyatakan pemikirannya, mintalah mereka untuk menuliskan fakta-fakta yang mereka ketahui. Setelah semuanya selesai, semua fakta tersebut dapat dibagikan sehingga setiap orang memiliki pengertian yang sama akan masalah yang terjadi.

6. Selesaikan masalahnya bersama.

Bagaimana caranya?

Ketahuilah apa yang dipikirkan oleh setiap orang dan inilah waktunya untuk menyelesaikan konflik yang ada. Pada tahapan ini, setiap orang harus mengerti permasalahannya dengan baik. Jadi, setiap orang dapat memberikan solusi terbaik. Ini jauh lebih baik dibandingkan hanya meminta pendapat solusi dari satu orang saja.

Mengapa ini diperlukan?

Mendapatkan solusi dari setiap orang merupakan hal yang penting karena setiap orang akan merasa dilibatkan dan opini mereka dipertimbangkan. Ini juga akan menghasilkan lebih banyak pilihan solusi sehingga dapat ditemukan solusi terbaik untuk permasalahan yang ada. Setiap orang nantinya akan puas dengan keputusan yang diambil.

Setelah berdiskusi, mintalah setiap orang untuk memberikan solusi. Kemudian evaluasi setiap solusi yang masuk dan pilihlah solusi terbaik yang mendukung semua pihak.

BAB IV

MENGEKSPRESIKAN EMOSI DENGAN BAIK DAN BENAR

Komunikasi merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengekspresikan yang sedang atau tengah kita rasakan, dengan mengkomunikasikan segala sesuatu nya dengan baik maka akan terjalin sebuah komunikasi yang baik. Dalam melakukan komunikasi juga ada hal- hal yang memang sebenarnya cukup penting diperhatikan dan juga kita lakukan agar nantinya tidak salah dalam menyampaikan sesuatu.

Sikap komunikasi yang baik juga biasa dikenal dengan istilah asertif. Dimana yang dimaksud disini adalah cara seseorang mengkomunikasikan segala perasaan dan juga keinginannya dengan cara yang jujur, sehingga tidak akan membuat orang lain tersinggung atau merasa tidak enak.

Perilaku asertif ini sebenarnya tidak hanya sebatas pada sebuah mengungkapkan sesuatu perasaan saja, namun juga ada hal- hal yang memang yang harus kita ungkapkan dan juga rasakan secara jujur. Dimana ketika kita mengungkapkan sebuah perasaan marah, atau tidak suka dengan cara yang jujur, secara tidak langsung hal tersebut hanya akan merugikan orang lain dan juga diri kita sendiri. Untuk itu berikut 11 cara mengekspresikan perasaan dengan bijak.

1. Berbicara dengan percaya diri
Cara yang satu ini merupakan hal yang cukup penting, dimana ketika kita mengkomunikasikan sesuatu hal memang sebaiknya dilakukan dengan penuh percaya diri, jangan bicara tanpa ada rasa yakin yang kita rasakan pada diri sendiri, untuk itu bicara dan ekspresikan apa yang kita rasakan tersebut dengan percaya diri, namun hal yang perlu diingat adalah untuk tetap bicara pada jalur yang seharusnya, dan juga tetap memperhatikan perasaan orang lain.
2. Menyadari emosi di dalam diri
Biasanya kebanyakan orang- orang yang tidak mampu mengekspresikan sesuatu hal dengan bijak hal tersebut dikarenakan dirinya sulit menyadari emosi yang ada di dalam dirinya, sehingga mau tidak mau sebelum kita mengekspresikan segala sesuatu yang ada di dalam diri kita, sebaiknya sadari terlebih dahulu emosi yang ada di dalam diri kita.

Misalnya apakah kita sedang merasa kesal, takut atau pun merasakan senang, setelah kita sadari emosi yang ada di dalam diri kita nantinya kita bisa jauh lebih mudah mengekspresikan sesuatunya dengan jauh lebih bijak.
3. Mengakui emosi yang ada di dalam diri
Cara mengekspresikan perasaan dengan bijak lainnya, sebaiknya akui terlebih dahulu emosi yang ada di diri kita sebelum mengungkapkannya. misalnya dengan

mengetahui seberapa kuat emosi yang ada, dan juga cara mengendalikan emosi negatif. Sehingga nantinya akan jauh lebih mudah mengekspresikan diri kita dengan bijak dan juga tidak merugikan orang lain.

4. Ungkapkan sesuatu dengan jujur
Perilaku jujur memang sangat baik, begitu juga halnya yang harus kita lakukan sebagai cara mengekspresikan perasaan dengan bijak. Mengungkapkan segala hal yang ada di dalam diri kita dengan jujur akan membuat kita jauh lebih bijak ketika mengungkapkan sesuatu hal.
5. Mendengarkan diri sendiri
Hal yang perlu kita lakukan dalam mengekspresikan sesuatu adalah dengan cara mengkomunikasikan dan juga mengekspresikan sesuatu dengan cara mendengarkan apa yang ada di dalam diri kita sendiri. Perasaan yang harus dilakukan juga harus dengan cara jujur, dan hal utama yang harus kita lakukan juga adalah dengan melakukan sesuatu dan tetap merespon situasi dengan tepat, sehingga keselarasan perasaan pun akan kita dapatkan nantinya.
6. Mengetahui respon fisik pada diri kita
Yang satu ini bisa kita ketahui ketika tengah dalam keadaan emosional, dimana kita akan jauh lebih mudah untuk melihat ekspresi yang timbul saat ada sebuah respon kemarahan yang sedang terjadi pada diri kita. misalnya ketika tengah dalam kondisi macet, biasanya kita akan merasa kesal dan jengkel, namun dengan cara ini juga akan jauh lebih mudah untuk bisa melihat sejauh mana kita mengontrol ekspresi yang ada di dalam diri kita.
7. Ekspresikan dengan cara yang tepat
Ketika kita ingin mengekspresikan sesuatu, sebaiknya dilakukan namun dengan tanpa melukai perasaan orang yang ada di hadapan kita nantinya. Hal ini tentu sangat penting, kita juga harus tahu bahwa segala sesuatu yang kita ucapkan atau kita ekspresikan akan berdampak pada orang lain nantinya. Untuk itu lakukan segalanya dengan baik namun yang harus kita ketahui juga adalah untuk tetap menghargai perasaan orang lain.
8. Penggunaan kata dengan baik
Cara mengekspresikan perasaan dengan bijak lainnya adalah dengan memilih kata dengan baik. Misalnya ketika bicara dengan teman yang sudah dekat dan juga dengan teman yang tidak terlalu akrab tentu ada batasan yang harus kita lakukan.

Begitu pula dengan cara lainnya diantaranya dengan cara berbicara dengan orang yang jauh lebih tua dibandingkan dengan orang yang lebih muda pastilah ada hal-hal yang harus kita perhatikan di dalamnya.

9. Kendalikan emosi

Saat mengekspresikan sesuatu cara lainnya yang harus dilakukan adalah dengan selalu melatih emosi yang ada di dalam diri kita. Jangan pernah mengungkapkan sesuatu namun dengan tanpa mengetahui apa yang harus dilakukan. Untuk itu sebelum kita mengetahui seberapa jauh emosi yang ada nantinya, harus mengetahui juga cara mengendalikan emosi yang ada di dalam diri kita. dengan cara ini juga berkaitan dengan regulasi emosi dalam psikologi.

10. Ekspresikan dengan kreatif

Setiap orang memiliki caranya tersendiri dalam mengekspresikan sesuatu hal, nah begitupun pastinya dengan diri kita bukan. Saat kita tengah mengekspresikan sesuatu sebaiknya memang dilakukan dengan bijak. Cara termudah yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan hal kreatif. Misalnya dengan mengekspresikan sesuatu melalui tulisan, melalui lukisan dan juga hasil karya yang kita miliki.

11. Menuliskannya

Beberapa orang yang memang gemar menulis, biasanya akan mengekspresikan perasaan yang ada di dalam dirinya tersebut melalui tulisan.

Tidak semua hal harus kita ekspresikan dengan berlebihan, karena ada juga beberapa hal yang memang perlu dilakukan dengan bijak, sehingga sebelum kita melakukan sesuatu pun perlu difikirkan kembali secara matang. Untuk itu alangkah baiknya juga kita mengekspresikan perasaan tersebut dengan bijak melalui tulisan yang kita buat.

C. GLOSARIUM

Respons	Respon berasal dari kata response, yang berarti jawaban,
:	balasan atau tanggapan
Subyektif / subjektif	Sikap yang mengacu kepada keadaan di mana seseorang
:	berfikir relatif, hasil dari menduga duga, berdasarkan perasaan tau selera.
Neurofisiologis	Bagian ilmu fisiologi, yang mempelajari studi fungsi sistem
:	saraf.
Ekspresif	Suatu kemampuan yang dapat menggambarkan
:	perasaan, isi hati, serta emosi dengan tepat.
Psikologis	Sebuah ilmu yang terdapat di dalam ilmu psikologi.
:	
Biologis	Sesuatu yang berkaitan dengan biologi
:	
Kompleks	Suatu kesatuan yang terdiri dari sejumlah bagian,
:	khususnya yang memiliki bagian yang saling berhubungan dan saling tergantung.

Konflik	Percekcokan, perselisihan, dan pertentangan
:	
Asertif	Sikap mampu berkomunikasi dengan jujur dan tegas,
:	namun tetap menghargai dan menjaga perasaan orang lain.

D. DAFTAR PUSTAKA

<https://dosenpsikologi.com/cara-mengekspresikan-perasaan-dengan-bijak>

<http://digilib.uinsby.ac.id/526/5/Bab%202.pdf>

<https://hot.liputan6.com/read/4694674/emosi-adalah-pengalaman-psikologis-kenali-macamnya>

Surya, H. (2005). Kiat Mengatasi Perilaku Anak2. Elex Media Komputindo.

Muspawi, M. (2014). Manajemen konflik (upaya penyelesaian konflik dalam organisasi) (Vol. 16). Jambi University.

Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.

Mengetahui dan mengesahkan,
Kepala Sekolah

....., Juni 2022
Guru Mapel

.....

.....