

Self Monitoring untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Peserta didik

Oti Jembarwati
otihteaz@gmail.com

ABSTRAK. Kesejahteraan emosi peserta didik merupakan hal yang penting dipertimbangkan agar perkembangan psikologis peserta didik dapat berkembang dengan baik. Self monitoring ditujukan bagi peserta didik tindak lanjut penelitian tentang terdapat perbedaan persepsi perilaku interpersonal guru menurut guru dan peserta didik. Perbedaan persepsi perilaku interpersonal guru menurut guru dan peserta didik berpengaruh terhadap kesejahteraan emosi peserta didik. Ekspresi emosi peserta didik menurut guru cenderung tidak sopan, membuat guru harus bertindak lebih kaku dalam menjaga situasi disiplin (Dominance dan Strict) agar proses belajar mengajar dapat berjalan baik. Pada kesejahteraan emosi perilaku interpersonal yang dominance dan strict tidak membahagiakan peserta didik. Hasil dari penerapan self monitoring dalam waktu 2 bulan terjadi peningkatan self monitoring peserta didik dan pemahaman tentang perbedaan persepsi perilaku interpersonal guru antara guru dengan peserta didik. Subjek penelitian adalah 20 orang peserta didik SMA Gita Bahari (kelas XI). Dari Kuesioner yang telah dibagikan diperoleh gambaran sebagai berikut, hampir 40 % peserta didik menjawab cenderung positif pada 11 item yang diungkapkan berkenaan dengan respon terhadap ekspresi emosi dan jawaban tentang penting atau tidaknya pelatihan self monitoring yang dilakukan. Sisanya menjawab bahwa pelatihan yang dilakukan tidak terlalu berpengaruh terhadap ekspresi emosi dan pengelolaan emosi yang dilakukan peserta didik. Sebanyak 50 % peserta didik menjawab bahwa pelatihan yang dilakukan berpengaruh terhadap pemahaman ekspresi emosi peserta didik. Terdapat perbedaan pemahaman ekspresi emosi peserta didik sebelum penerapan self monitoring dan sesudah pelatihan self monitoring. Analisis data hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skor self monitoring sebelum dan sesudah pelatihan pada (5%) , nilai $t=2.589$.

Key Word : Self Monitoring, Ekspresi Emosi

Latar Belakang

Pengenalan ekspresi emosi remaja berkaitan erat dengan sistem informasi emosi pada remaja. Beberapa penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti dan beberapa penelitian lain baik dalam maupun luar negeri memperlihatkan peran pengenalan reaksi emosi yang dilakukan dalam menangani perilaku bermasalah pada remaja.

Pada penelitian sebelumnya di SMA GB, terdapat perbedaan persepsi perilaku interpersonal guru menurut guru dan peserta didik. Berdasarkan penelitian tersebut diperoleh data bahwa guru menangkap ekspresi emosi yang seringkali tidak disadari oleh peserta didik. Guru menangkap bahwa mereka tampak tidak menghormati, cenderung menampilkan ekspresi emosi yang tidak terkendali sehingga guru menyimpulkan harus menerapkan kodisi kelas yang terarah, strict dan terkontrol terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran. Data ini coba dikonfirmasi oleh peneliti, ternyata, berdasarkan pendapat peserta didik, mereka menyatakan menampilkan ekspresi yang tidak dia sadari, tidak difahami karena pemaknaan ekspresi emosi peserta didik berbeda dengan yang ditangkap oleh guru. Peserta didik merasa bahwa ia menampilkan ekspresi emosi yang biasa-biasa saja dan tidak bermaksud tidak menghormati ataupun tidak serius dalam belajar. Kondisi ini menarik peneliti untuk melakukan pengabdian dan penelitian lanjutan mengenai pengenalan ekspresi emosi remaja ini.

Secara umum pada pemrosesan informasi terdapat pemaknaan terhadap situasi yang memancing emosi dengan berupaya memaknakan situasi emosi dengan memaknakan maksud orang lain, emosi orang lain, emosi diri sendiri yang menghasilkan kecenderungan respons emosi dengan tindakan spesifik dan regulasi emosi. Kecenderungan respons emosi ini kemudian dimonitor oleh subjek untuk dilakukan penilaian tahap ke dua, yang menghasilkan pengkodean atau penafsiran kembali. Hasil Penilaian tahap ke dua ini kemudian menghasilkan kondisi emosi tertentu.

Remaja dengan perilaku bermasalah seringkali gagal mempersepsi kecenderungan tindakannya, sehingga gagal merepresentasikan maksud perilaku untuk menghadapi tujuan, atau tidak mampu meregulasinya. Penyimpangan ini terjadi karena tampilan dan regulasi emosi tidak pernah dipelajari, biasanya mereka juga berkembang dalam lingkungan yang tidak menunjang berkembangnya keahlian dan regulasi

emosi.

Perilaku bermasalah yang berkaitan dengan ekspresi emosi biasanya diawali dengan perilaku berkaitan dengan pengenalan emosi pada anak. Seperti pada kasus anak dan anak ADHD (Attention Deficit Disorder), terkadang kurang dapat mengembangkan penilaian emosi tahap ke dua, sehingga tidak mampu memperlambat kecenderungan respon atau tindakan mereka pertama kali saat berinteraksi sehingga kurang melakukan penilaian ulang terhadap tindakan.

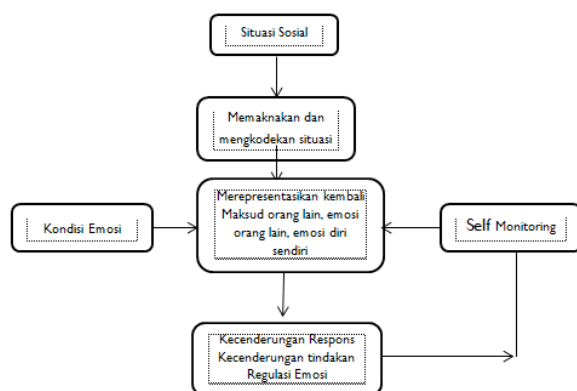
Masalah perbedaan pemaknaan tentang ekspresi emosi peserta didik di SMA GB memperlihatkan pentingnya upaya peserta didik untuk memonitor emosinya sendiri (Self monitoring) agar peserta didik dapat memahami bahwa ekspresi emosinya dapat berakibat terhadap kecenderungan reaksi emosi peserta didik dan penafsiran ekspresi emosi peserta didik yang salah oleh guru. Pelatihan Self Monitoring diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta didik tentang ekspresi emosi orang lain dan diri sendiri sehingga dapat lebih melakukan upaya mengendalikan reaksi emosi dan kecenderungan tindakan yang ditampilkan. Self monitoring dilakukan melalui kegiatan refleksi tentang emosi yang sering mereka alami dan apa akibatnya terhadap interaksi dan reaksi emosi peserta didik. Peserta didik diminta mengelompokkan kecenderungan ekspresi emosi yang mereka alami. Kegiatan dilakukan melalui diskusi dalam kelompok, dan refleksi tentang pemaknaan situasi emosi, maksud orang lain, emosi orang lain, emosi peserta didik sendiri.

Pengenalan ekspresi emosi peserta didik penting agar peserta didik mampu berelasi interpersonal secara baik di sekolah dan membentuk iklim belajar mengajar yang baik. Pelatihan pengenalan representasi emosi diri sendiri melalui self monitoring dilakukan agar peserta didik menyadari ekspresi emosinya mulai memonitor ekspresi emosi agar dapat beradaptasi dengan baik di sekolah.

Tinjauan Pustaka

Pada permulaan pengenalan emosi, anak terkadang tidak mengembangkan penilaian emosi tahap kedua, sehingga tidak mampu memperlambat kecenderungan respon ataupun tindakan mereka pertama kali saat berinteraksi sehingga tidak terjadi penilaian ulang terhadap tindakan (Barkley, 1994). Anak dengan emosi yang bermasalah sesuai dengan Model yang diajukan oleh Both models postulate stimulus representation. Beberapa peneliti (Crick & Dodge, 1994; Lochman & Lenhart, 1995) mencoba mengintegrasikan dua model Dodge's tentang kecenderungan tindakan anak atau perubahan tingkat stimulasi. Sesuai dengan adaptasi model, pada anak dengan perilaku bermasalah, tidak dilakukannya representasi ulang terhadap ekspresi emosi diri sendiri meningkatkan kecenderungan respons agresif pada anak.

Pada pengabdian ini dilakukan pelatihan pengenalan ekspresi emosi berdasarkan model pemrosesan informasi dari Ledoux dan Goleman (Ekman, 2004). Dengan menggunakan beberapa adaptasi berdasarkan beberapa penelitian dan modul pelatihan yang telah ada. Dasar dari pentingnya pengenalan emosi adalah Sistem Pengenalan awal emosi dari Ledoux, dalam Ekman (2004). Pemrosesan informasi ini digambarkan seperti pada Bagan berikut ini.



Gambar 1. Kerangka teori self monitoring dalam penilaian situasi

Pendidikan berdasarkan pengembangan dan pengelolaan emosi di sekolah patut dipertimbangkan. Sekolah merupakan organisasi yang banyak mengalami berbagai tekanan. Guru dan staf lain seringkali mengalami masalah sosial, dalam mencapai target, memenuhi kepuasan pemilik sekolah, pemerintah, maupun orang tua disamping menolong peserta didik belajar dan mengembangkan potensi diri. Kondisi ini menyebabkan rasa tidak mampu, kurang menghayati kesejahteraan, ketidaknyamanan sepanjang waktu yang pada akhirnya menekan situasi belajar di sekolah. Tekanan ini terkadang mengakibatkan kecemasan yang tersebar dan ditambah dengan kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi yang dapat mengganggu produktifitas.

Pemahaman tentang emosi dapat membantu membentuk pemikiran seluruh anggota sekolah tentang bagaimana tindakan memahami emosi agar memperkaya proses berpikir. Peningkatan kapasitas individu menerima situasi emosi dapat membentuk harmoni dengan lingkungan dan proses belajar yang baik. Pengenalan emosi penting dalam pembentukan dan pengembangan relasi yang baik dan harmonis di sekolah. Pengenalan emosi menurut Fulton (2004) berperan penting dalam tiga tantangan yang dihadapi di sekolah yaitu :

1. Ketidakmampuan staf dan peserta didik menemukan cara merasakan saling terhubung satu sama lain, dan menggunakan relasi ini untuk memproses emosi yang dapat menyebabkan mereka keluar jalur, mundur bahkan putus asa.
2. Meningkatkan kekuatan belajar dengan menyediakan kekuatan belajar dengan menyediakan kapasitas untuk mengalami dan menerima emosi yang dapat membuat peserta didik tidak mampu belajar dan dapat menyediakan akses bagi emosi seperti rasa ingin tahu, resiliensi dan menyenangkan sehingga pengalaman belajar menjadi lebih kaya.

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan mengukur hasil penelitian sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan self monitoring dan konseling oleh guru BK. Peserta didik kelas 1 sebanyak 20 orang diukur self monitoring dan pemahaman tentang ekspresi emosi sebelum dan sesudah pelatihan. Setelah itu dengan analisis statistik kuantitatif uji beda dilihat apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Pelatihan dilakukan dengan tahapan sbb :

Tahap permulaan

Pada tahap permulaan dilakukan permainan game yang melibatkan seluruh peserta didik kelas 10 berjumlah 30 orang. Selanjutnya materi ditampilkan dalam bentuk power point, lalu peserta didik diminta memerankan drama atau cerita singkat. Peserta didik diminta untuk menceritakan potongan gambar berdasarkan persepsi mereka dan didiskusikan di depan kelas.

Kegiatan dilakukan dengan cara :

1. Peserta didik membuat ungkapan perasaan melalui skenario drama sederhana.
2. Peserta didik menceritakan Gambar yang diberikan berdasarkan penangkapan peserta didik dan menceritakan gambar tersebut.

Tahap selanjutnya

Tahap Selanjutnya peserta didik diminta untuk membuat gambaran dirinya dalam interaksi di rumah dan di sekolah serta mengungkapkannya dalam diskusi bersama teman-teman dan guru. Tahapan Pelatihan yang dilaksanakan di SMU Gita Bahari adalah sbb:

1. Pengenalan Ekspresi Emosi. Pengenalan ekspresi emosi dilakukan dengan cara peserta didik diminta mengenali kapan merasa emosi sangat negatif, apa yang peserta didik ingin pikirkan agar menjadi lebih baik. Peserta didik dikelompokkan ke dalam tipe peserta solusi, teralihihkan (mengalihihkan pada kegiatan lain), terganggu (tidak tahu caranya), diregulasi oleh orang lain atau pihak lain. Peserta didik dikelompokkan ke dalam adaptif dan maladaptif, solusi, terganggu, strategi kognitif adaptif, disruptif, kurang adaptif, dalam regulasi emosi. Anak yang mudah terganggu atau teralihihkan cenderung agresif dalam meregulasi emosi negatif.
2. Peserta didik dilatih memilih respons yang tepat sesuai standar perilaku. Peserta didik dikelompokkan kepada respons terhambat, yaitu tidak mengeluarkan respons sebagai hasil dari kecenderungan tin-

dakan beremosi kuat. Perilaku peserta didik bermasalah dapat tidak memilih respons yang diharapkan sebagai respons terbaik. Respons mereka dapat dihasilkan dari marah yang intens sehingga membuatnya agresif dan tidak mempertimbangkan tujuan yang prososial. Penyimpangan yang tinggi mengindikasikan peserta didik berperilaku bermasalah.

3. Peserta didik diminta menggali perbedaan pemrosesan informasi yang reflektif dan emosional, yaitu kecenderungan menginterpretasi situasi dalam cara yang spesifik. Marah diyakini sebagai kecenderungan mengkodekan dan menampilkan emosi yang mengancam dan cenderung bereaksi agresif, pemrosesan informasi yang jelas berbeda dari yang ekstensif, dan rasional. Refleksi dilakukan dengan menanyakan pertanyaan hipotetis, model refleksi tidak menggiring subjek menurunkan respons agresif, secara keseluruhan peserta didik diminta merasakan perasaan mereka sendiri, meregulasi emosi serta mempertimbangkan perasaan orang lain.
4. Peserta didik diberikan pemahaman pentingnya pengenalan emosi dalam interaksi di lingkungan kelas dan sekolah.
5. Peserta didik memerankan susunan cerita dalam drama
6. Peserta didik menceritakan susunan gambar, dalam sebuah cerita.

Hasil pelatihan diberikan kepada guru BK, kemudian diberikan Konseling sesuai dengan hasil pelatihan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMU Gita Bahari Semarang.

Tahap Penelitian

Secara singkat tahapan penelitian yaitu;

1. Pre Tes
2. Pengenalan Ekspresi Emosi.
 - Peserta didik diberikan materi tentang pentingnya pengenalan ekspresi emosi. Setelah dilakukan pemberian materi tentang pentingnya pengenalan emosi, peserta didik melalui diskusi terfokus diminta mengenali kapan merasa emosi positif dan emosi sangat negatif. Peserta didik diminta menyampaikan apa yang ingin peserta didik pikirkan agar menjadi lebih baik. Peserta dikelompokkan menjadi tipe solusi, teralihkan (mengalihkan pada kegiatan lain), terganggu (tidak tahu caranya), diregulasi oleh orang lain atau pihak lain.
 - Peserta dikelompokkan ke dalam adaptif dan maladaptif, solusi, terganggu atau strategi kognitif adaptif dan anak lelaki yang terganggu, kurang adaptif, dalam regulasi emosi. Anak terganggu cenderung agresif saat meregulasi emosi negatif.
3. Peserta didik dilatih memilih respons yang tepat sesuai standar tujuan perilaku emosi. Respons dikelompokkan menjadi respons terhambat, yaitu tidak mengeluarkan respons akibat emosi yang kuat. Perilaku peserta bermasalah ini adalah saat tidak memilih respons yang mereka harapkan sebagai respons terbaik. Selain itu peserta didik bermasalah dapat menghasilkan respons yang dihasilkan dari marah yang intens sehingga membuatnya agresif dan menyeleksi perilaku yang bertujuan prososial. Penyimpangan perilaku yang tinggi ini mengindikasikan perilaku bermasalah.
4. Peserta didik menggali perbedaan pemrosesan informasi yang reflektif dan emosional. Perlu mengungkap kecenderungan menginterpretasi situasi dalam cara yang spesifik. Marah diyakini sebagai kecenderungan mengkodekan dan menampilkan emosi yang mengancam dan cenderung bereaksi agresif. Pemrosesan informasi yang jelas berbeda dari yang ekstensif, dan rasional, dilakukan dengan menanyakan pertanyaan hipotetis. Model refleksi tidak menggiring subjek untuk menurunkan respons agresif, secara keseluruhan peserta didik diminta merasakan perasaan mereka sendiri dan melakukan regulasi emosi serta mempertimbangkan perasaan orang lain.
5. Memberikan Pemahaman pentingnya pengenalan emosi dalam interaksi pada lingkungan kelas dan sekolah.
6. Memerankan susunan cerita dalam drama
7. Menceritakan susunan gambar, dalam sebuah cerita.

8. Pos Tes

Pelatihan dilakukan dua minggu sekali, dan selama dua bulan guru BK mengevaluasi perilaku peserta didik, sehari-hari di kelas dan komunikasi yang terbentuk lebih lanjut dengan guru BK dalam konseling individual dan kelompok.

Hasil Penelitian

Pada beberapa pertanyaan dan ungkapan peserta didik tentang kemungkinan melakukan self monitoring, seluruh peserta didik menyebutkan ia memikirkan kembali kemungkinan mengevaluasi ekspresi yang salah pada guru. Beberapa jawaban hasil penelitian yang banyak dijawab oleh peserta didik terdapat pada table 1 sbb:

No Item	Item	Prosentase Peserta didik
1	Sering tidak mampu menyesuaikan dengan situasi kapan harus mengekspresikan perasaan saya.	90%
2	Hanya dapat mengekspresikan emosi positif saya.	93 %
3	Terkdang bertengkar dg peserta didik lain karena salah faham	90%
4	Saya merasa terlibat saat menyampaikan komunikas.	57%
5	Saya sudah dpt mengenali situasi kpn dan bgmn ekspresi emosi mungkin dilakukan di lingkungan	57%
6	Pernah mengenali emosi sendiri, dan Arti dari reaksi emosi orang lain dianggap positif	53%
7	Ekspresi emosi yang ditampilkan sesuai penafsiran guru terhadap saya.	53%
8	Motivasi belajar saya meningkat karena respon emosi yang terjalin dengan sesama peserta didik	53%

Untuk melihat perbedaan self monitoring peserta didik sebelum dan sesudah penelitian dilakukan observasi, wawancara dan pemberian kuesioner. Pada hasil jawaban kuesioner peserta didik, diperoleh hasil terdapat perbedaan skor self monitoring sebelum dan sesudah penelitian dengan nilai rata-rata sesudah pelatihan = 36.31579, sedangkan nilai rata-rata sebelum penelitian adalah 20.84211. Nilai $t > t$ table dengan $db=18$, yaitu 2.589.

Pada awal penelitian subjek yang terlibat 20 peserta didik namun pada akhir penelitian, satu peserta didik mengundurkan diri, sehingga hanya terdapat 19 peserta didik pada pengukuran diakhir pelatihan. Hasil wawancara pada guru menunjukkan terdapat peningkatan jumlah peserta didik yang menjalin komunikasi dengan guru BK

Daftar Pustaka

Amstrong, M.I., &Boothroyd, R. (2007). Predictors of emotional well-being in at-risk adolescent girls: Developing preventive intervention strategies. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 35(4), 435-453.

Nyklicek, I., Temoshok, L., &Vingerhoets, A. (2005).Emotional Expression and Health: Advance in theory , assessment and clinical applications. New York: Brunner-Routledge.

Ekman, P. (2004). *Emotion Revealed*. New York:Henry Holt and Company LLC.

Fulton, D. (2004). *The Emotional Literacy Handbook: Promoting whole-school strategies*. Great Britain : David Fulton Publisher Ltd.

Lewis, M., &Haviland-Jones, J. M. (Penyunt.).(2000). *Handbook of emotion*. New York : The Guilford Press.

Jembarwati.(2014). Perbedaan persepsi perilaku interpersonal guru dan siswa,

Jembarwati.(2012). Hubungan Persepsi perilaku interpersonal guru, harapan keberhasilan studi dan kesejahteraan emosi siswa, Tesis tidak dipublikasikan.

- Wubbels, T., Brekelmans, M., Brok, P., & Tartwijk, J.V. (2005). An interpersonal perspective on classroom management in secondary classrooms in the Netherlands. In Evertson, D. & Weinstein (Ed.), *Classroom management research: research, practice, and contemporary issues* (pp. 1161-1191). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wubbels, T., & Brekelmans, M. (2005). Two decades of research on teacher-student relationships in class. *Journal of Educational Research*, 43, 6-24.