



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA



FAKULTAS
PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SURABAYA

Tenang Bukan Berarti Diam

Panduan untuk Remaja dalam
Mengenal, Mengelola, dan Mengekspresikan
Emosi



Margaretha Widyasari Hutagaol, S.Psi., Psikolog
Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si., Psikolog
Program Pendidikan Profesi Psikologi
Universitas Surabaya

Kata Pengantar

Ada saat-saat ketika kata-kata terasa sulit untuk keluar. Bukan karena tak ada yang ingin dibagikan, tapi karena kita belum tahu bagaimana cara menyampaikannya. Kita belajar menenangkan diri, menahan air mata, dan berpura-pura kuat... meski dalam hati banyak hal sedang bergemuruh.

Modul ini disusun untuk **menemani perjalanan remaja** mengenali sisi diri yang sering **terabaikan**: perasaan yang sulit dijelaskan, pikiran yang terus dipendam, dan harapan sederhana agar orang lain bisa memahami mereka tanpa harus dijelaskan dengan kata-kata. Melalui modul ini, remaja akan diajak untuk menyadari dan mengenali apa yang sedang mereka rasakan, melatih diri mengelola emosi dengan cara yang sehat, dan belajar mengekspresikan apa yang mereka rasakan secara konstruktif.

Ketenangan tidak selalu berarti tidak merasa dan diam bukan berarti tidak ingin didengar. Remaja berhak punya ruang untuk merasa aman, berpikir jernih, dan memilih langkah yang selaras dengan diri mereka. Belajar merawat emosi tidak harus dilakukan sekaligus, boleh pelan-pelan. Remaja perlu belajar untuk mencobanya dan itu sudah merupakan langkah yang sangat berharga.

Surabaya, April 2026
Margaretha Widyasari H., S.Psi., Psikolog
Dr. Monique E. Sukamto, M.Si., Psikolog
Program Pendidikan Profesi Psikologi
Universitas Surabaya

Daftar Isi

Kata Pengantar	01
Daftar Isi	02
Pengantar: Kecerdasan Emosional	03
Bagian I: Kenali Rasa, Temui Dirimu	07
Apa itu Emosi?	09
Komponen Emosi	11
Apa itu Moodmeter?	13
Aktivitas 1: Di manakah Kamu Hari ini?	15
Kenapa Kita Sulit Memahami Emosi?	17
Cara Memahami Emosi	18
Aktivitas 2: Apa yang Sedang Terjadi?	19
Manfaat Labeling	20
Aktivitas 3: Kartu Emosi	21
Bagian II: Lepaskan, Jangan Dipendam	23
Kenapa Kita Harus Mengekspresikan Emosi?	25
Bentuk-Bentuk Ekspresi Emosi I	26
Aktivitas 4: Menjelajah Bahasa Tubuh Emosi	27
Bentuk-Bentuk Ekspresi Emosi II	29
Aktivitas 5: Emosi Butuh Suara	30
Bagian III: Emosiku, Pilihanku	32
Apa itu Regulasi Emosi?	34
Aktivitas 6: Visualisasi Emosi	35
Kotak Peralatan Emosiku	38
Aktivitas 7: Isi Kotak Peralatan Emosiku	43
Aktivitas 8: Rencana Aksi Kendali Emosiku	44
Penutup	46
Kunci Jawaban	47
Referensi	50
Referensi Gambar	53

Kecerdasan Emosional



Apa itu Kecerdasan Emosional?

Kemampuan dalam memotivasi diri sendiri untuk terus bertahan di tengah frustrasi, mengendalikan dorongan dan menunda kepuasan, mengatur suasana hati dan mencegah tekanan emosional menguasai kemampuan untuk berpikir, berempati, dan memiliki harapan (Goleman, 2012).



Mengapa Kecerdasan Emosional Diperlukan?

Menurut [Calm Editorial Team, 2023](#), orang yang memiliki kecerdasan emosional akan lebih mampu untuk:

- 1 Memahami dan membangun hubungan**
Saat kita menyadari emosi sendiri dan mampu memahami perasaan orang lain, biasanya kita akan lebih mudah berteman, bekerja sama, memaafkan, serta menjaga keharmonisan keluarga.
- 2 Menyampaikan pesan dengan baik**
Dengan kecerdasan emosional yang tinggi, kita bisa mengetahui bagaimana mengungkapkan perasaan dan memahami orang lain, bahkan tanpa kata-kata.
- 3 Menumbuhkan empati**
Seseorang dengan kecerdasan emosional tinggi umumnya mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain dan berinteraksi dengan lebih empatik. Hal ini menciptakan suasana yang lebih hangat dan penuh kebaikan.
- 4 Membuat keputusan lebih bijak**
Kecerdasan emosional seringkali berkaitan dengan kemampuan berpikir kritis yang lebih baik. Kita dapat mempertimbangkan dan mengambil langkah paling tepat, bahkan ketika sedang terbawa emosi.
- 5 Lebih tangguh**
Dengan kecerdasan emosional, kita akan lebih siap menghadapi kesulitan, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, serta bangkit dari kegagalan.

Karakteristik Orang yang Memiliki Kecerdasan Emosional

(Goleman, 2012)

Terdapat enam karakteristik seseorang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, antara lain:

- 1 Mampu bersikap asertif dan mengekspresikan perasaannya secara langsung.
- 2 Bersikap terbuka dan mudah bergaul dengan orang lain.
- 3 Mampu mengekspresikan emosinya secara tepat.
- 4 Ada rasa percaya dalam situasi sosial dan mudah membangun hubungan baru.
- 5 Merasa nyaman dan memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri.
- 6 Memiliki tujuan dalam hidup sehingga hidup menjadi lebih bermakna untuknya.

Kenali Rasa, Temui Dirimu



Pada bagian **Kenali Rasa, Temui dirimu** berfokus pada pengembangan **self-awareness** (kesadaran diri) sebagai salah satu aspek utama dalam kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2012).

Untuk menguatkan keterampilan ini, pendekatan yang digunakan mengacu pada kerangka RULER yang dikembangkan oleh Brackett dkk. (2019), khususnya pada tiga tahap awal, yaitu *Recognizing* (mengenal), *Understanding* (memahami), dan *Labeling* (menamai) emosi.

Remaja yang mampu menyadari emosi yang dirasakan, memahami pemicu dan dampaknya, serta menamai emosi secara lebih spesifik dapat merespons situasi dengan lebih tenang dan terarah (Stein, Book, dan Kanoy, 2013).



Apa itu Emosi?

Perasaan yang melibatkan respon fisik, pengalaman kesadaran, dan ekspresi perilaku. Emosi memberikan kita informasi mengenai hal di sekitar kita, mengarahkan perhatian kita ke hal-hal yang lebih penting, mengatur perilaku kita, memperkuat hubungan kita dengan orang lain, serta membantu kita mengekspresikan pikiran dan perasaan kita [\(King, 2010\)](#).

Emosi sendiri terdiri atas dua, yaitu primary dan secondary emotion. *Primary emotion* adalah emosi dasar yang bersitat instingtif, muncul otomatis, dan universal. Emosi ini menjadi “warna dasar” yang membantu kita merespons lingkungan dengan cepat [\(APA, 2018\)](#). Berikut 8 emosi dasar [\(Buckett, 2022; APA, 2018\)](#):



MARAH



TAKUT



KAGET



TERTARIK



SENANG



DUKA



JIIK



MALU

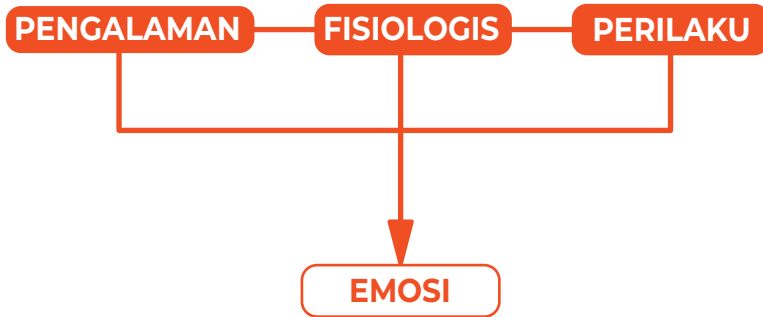
Apa itu Emosi?

Setelah memahami emosi dasar, kini saatnya mengenali emosi yang lebih kompleks, yaitu *secondary emotion*. Emosi sekunder adalah perasaan yang muncul sebagai reaksi dari emosi dasar dan dipengaruhi oleh pikiran serta pengalaman, sehingga lebih kompleks dan bisa bertahan lebih lama. Contohnya, merasa marah lalu muncul rasa bersalah, atau merasa sedih tetapi terlihat kesal ([Buckett, 2022; APA, 2018](#)).



Komponen Emosi

([Mauss & Robinson, 2009](#); [Shuman & Scherer, 2014](#); [Cherry, 2025](#))



Emosi bukan sekadar "perasaan", melainkan sebuah respons kompleks yang melibatkan tiga komponen seperti pada gambar di atas.

Komponen pertama berkaitan dengan apa yang kita rasakan di dalam diri yang berasal dari **pengalaman pribadi kita**. Contohnya adalah ketika dimarahi oleh orang tua, ada di antara kita yang merasa sangat sedih dan ada juga yang lebih merasa kesal. Bahkan, kita bisa merasakan dua emosi sekaligus, seperti senang tapi juga cemas saat mencoba hal baru.

Komponen kedua berkaitan dengan respon tubuh kita saat menghadapi suatu situasi/pengalaman (**fisiologis**). Ketika emosi muncul, tubuh akan langsung bereaksi secara otomatis. Contohnya, jantung berdebar saat takut, tangan berkeringat saat gugup, atau wajah memerah saat malu. Reaksi ini sebenarnya membantu tubuh kita bersiap untuk menghadapi situasi tersebut.

Komponen ketiga berkaitan dengan apa yang kita tunjukkan ke luar (**perilaku**). Ini adalah cara kita mengekspresikan emosi, seperti tersenyum saat bahagia, menangis saat sedih, atau berbicara dengan nada tinggi saat marah. Cara kita mengekspresikan emosi bisa berbeda-beda, tergantung kebiasaan dan lingkungan sekitar kita.

Sederhananya, emosi itu seperti satu paket:

kita merasakan sesuatu di dalam, tubuh kita ikut bereaksi, lalu kita mengekspresikannya ke luar.



MINI CHECK-IN!

Sebelum lanjut, yuk tes pemahamanmu!

Situasi:

Kamu mengirim chat ke teman, tapi dia hanya membacanya tanpa membalas.

Petunjuk:

Lingkari mana yang termasuk Pengalaman, Fisiologis, atau Perilaku.

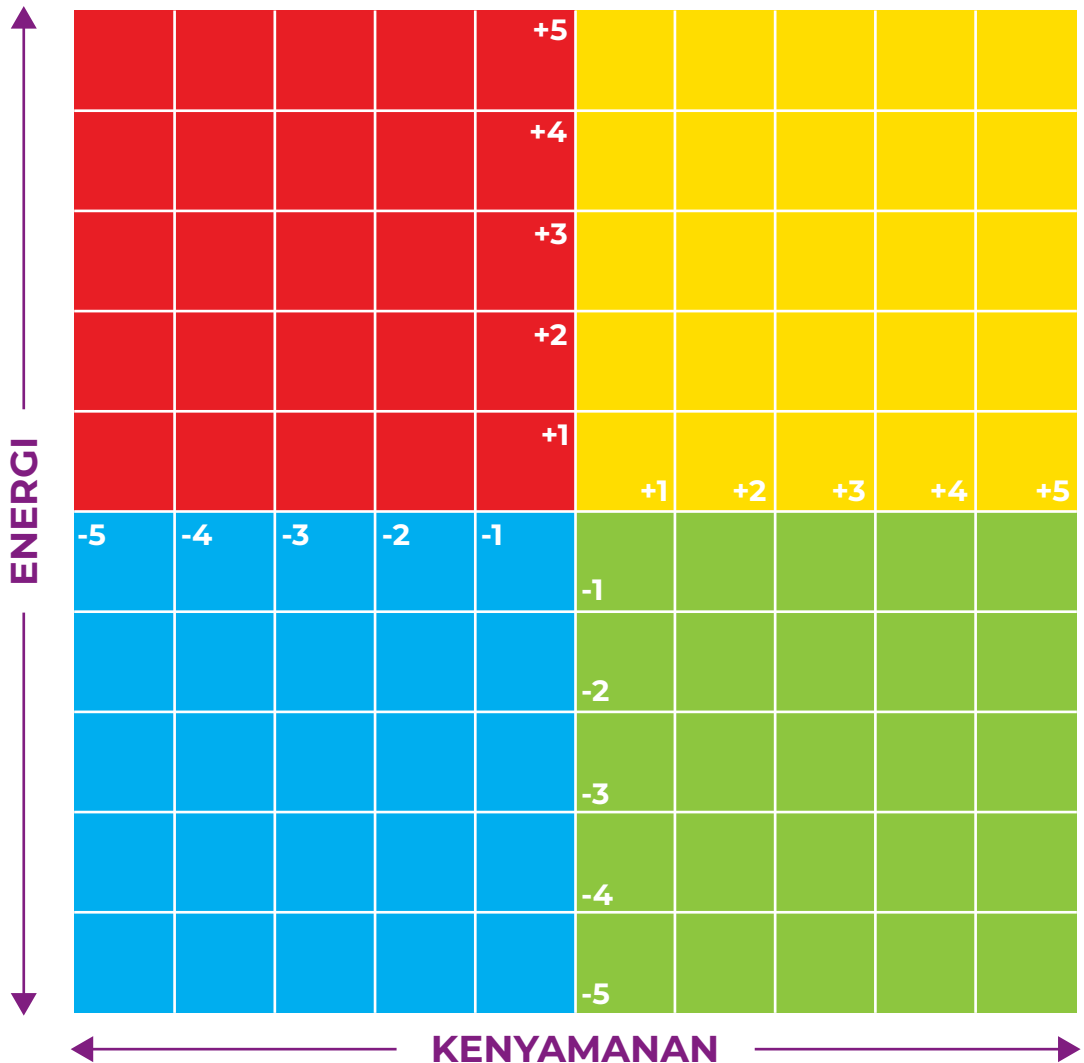
1. “Wah, dia marah sama aku, seperti sebelumnya” → (**Pengalaman/Fisiologis/ Perilaku**).
2. Dada terasa deg-degan dan muncul rasa cemas → (**Pengalaman/Fisiologis/ Perilaku**).
3. Langsung mengirim banyak chat untuk bertanya kenapa → (**Pengalaman/Fisiologis/ Perilaku**).

Apa itu Mood Meter?

(Brackett, 2019; Ruler,n.d)

Alat untuk membantu kita mengenali dan memahami emosi dengan cara memetakan perasaan ke dalam sebuah grafik. Alat ini bekerja seperti “peta emosi”, yang menunjukkan di mana posisi perasaan kita saat ini.

Brackett meyakini bahwa setiap emosi manusia pada dasarnya memiliki dua hal utama, yaitu kenyamanan (*pleasantness*) dan energi (*energy*):



Mood Meter

1. **Keyamanan** berada di sumbu horizontal dengan posisi yang paling kiri yaitu sangat tidak nyaman (diberi nilai -5) hingga paling kanan yaitu sangat nyaman (diberi nilai +5).
2. **Energi** berada di sumbu vertikal dengan posisi paling atas menunjukkan energi yang tinggi (diberi nilai +5), sedangkan posisi paling bawah menunjukkan energi yang rendah (diberi nilai -5).
3. **Titik tengah** pada grafik menunjukkan keadaan netral, baik dari segi kenyamanan maupun energi, dan diberi nilai 0.

Empat kuadran *Mood meter*:

Biru (Tidak nyaman + Energi rendah)

1. Contoh emosi: sedih, lelah, lesu, putus asa
2. Ciri fisik: tubuh lemas, tatapan menunduk
3. Makna: butuh waktu untuk pemulihan atau refleksi

Merah (Tidak nyaman + Energi tinggi)

1. Contoh emosi: marah, cemas, frustrasi, panik, takut
2. Ciri fisik: tegang, napas cepat, jantung berdebar
3. Makna: tubuh dalam mode *fight or flight* (siap melawan atau menghindari)

Kuning (Nyaman + Energi tinggi)

1. Contoh emosi: bahagia, semangat, antusias, optimis
2. Ciri fisik: tubuh tegak, ekspresi cerah, penuh energi
3. Makna: siap beraktivitas dan menghadapi tantangan

Hijau (Nyaman + Energi rendah)

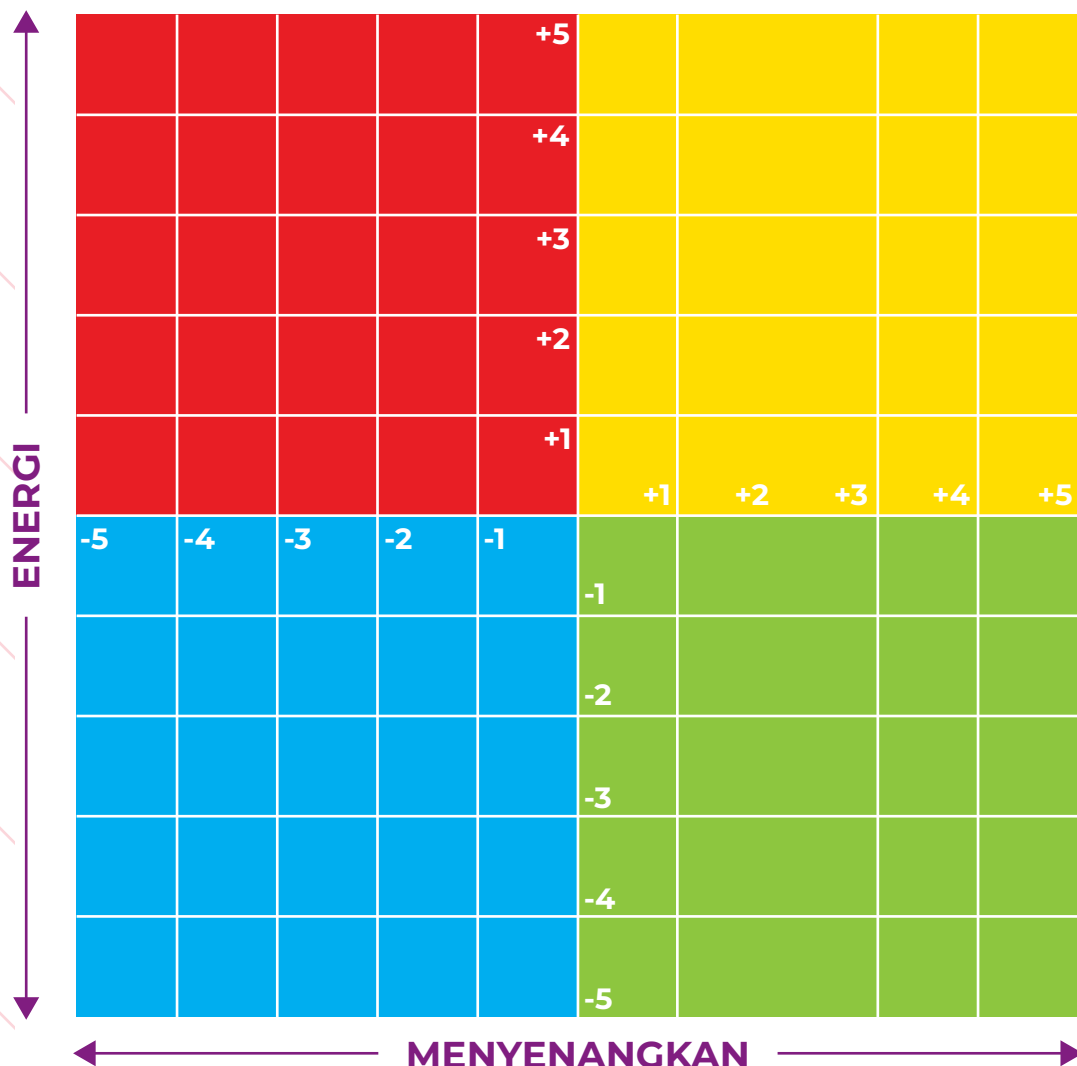
1. Contoh emosi: tenang, damai, santai, puas
2. Ciri fisik: napas pelan, tubuh rileks
3. Makna: kondisi tubuh beristirahat dan merasa aman

Aktivitas 1

Di Manakah Kamu Hari Ini?

Petunjuk:

Silakan beri tanda **X** pada mood meter terkait perasaanmu hari ini. Kemudian, tuliskan perasaan yang sedang kamu rasakan!



Aku merasa _____

Pada halaman sebelumnya kita telah mempelajari cara mengenali perasaan menggunakan *Mood meter* untuk mengetahui apakah kita berada di zona merah, biru, hijau, atau kuning.

Mengenali emosi adalah langkah awal yang penting. Hal tersebut ibarat melihat termometer saat kita sakit. Alat tersebut memberi tahu bahwa kita sedang demam, tapi tidak memberi tahu mengapa kita bisa sakit. Oleh karena itu, kita juga perlu memahami alasan kita merasa seperti ini.

Mencari tahu 'mengapa' ini terdengar sederhana, tapi pada kenyataannya, ini adalah proses yang menantang. Sering kali, kita merasa campur aduk, menebak-nebak, serta terkadang merasa bersalah karena kita merasakan sesuatu, padahal kita tidak melakukan tindakan yang merugikan siapa pun.

Oleh karena itu, muncul pertanyaan penting:

Mengapa kita sering kali kesulitan untuk memahami emosi kita sendiri?

Dan yang terpenting, bagaimana cara kita untuk dapat memahami apa yang sedang terjadi di dalam diri kita?

Mari kita pelajari lebih lanjut di halaman berikutnya.

Kenapa Kita Sulit Memahami Emosi?

Alasan kita sulit memahami emosi adalah **kita cenderung langsung menilai perasaan yang dimiliki.**

Ketika kita menghadapi suatu situasi, terutama situasi yang kurang nyaman bagi kita, kita akan cenderung langsung menilai perasaan kita terhadap situasi tersebut. Misalnya, kita bisa langsung berpikir, “Aku lebay,” “Aku tidak seharusnya marah,” atau “Aku tidak seharusnya merasa begini.”

Tanpa kita sadari, kebiasaan ini terjadi sangat cepat, hampir otomatis. Kita terbiasa langsung menilai perasaan kita—mana yang dianggap “baik” dan mana yang dianggap “buruk.” Oleh karena itu, kita jadi lebih cepat menghakimi daripada benar-benar memahami apa yang sedang kita rasakan ([Willroth dkk., 2023](#)).

Pengalaman-pengalaman yang kita miliki juga membentuk cara kita menilai perasaan kita terhadap suatu situasi secara otomatis tanpa kita sadari ([Lazarus, 2006; Willroth dkk., 2023](#)). Hal inilah yang membuat kita kesulitan untuk memahami perasaan kita karena kita cenderung tidak mencari tahu alasan kita mengalami perasaan tersebut, melainkan berfokus untuk menilai perasaan kita ([Brackett, 2019](#)).

Cara Memahami Emosi

(Brackett, 2019)

1 Menyadari petunjuk dari emosi yang sedang dirasakan

Kita perlu menyadari bahwa perilaku yang kita tunjukkan maupun orang lain tunjukkan kepada kita merupakan sinyal yang diberikan tubuh terkait emosi yang sedang dirasakan, seperti reaksi fisik atau perilaku mengasingkan diri dari lingkungan seolah-olah ingin sendirian. Ketika menyadari sinyal-sinyal tersebut, kita bisa lebih memahami dan menyadari lebih awal emosi yang sedang kita rasakan.

2 Mencari tahu penyebab munculnya emosi yang sedang dialami

Ketika kita sudah menyadari sinyal-sinyal yang muncul, kita perlu mencoba menjawab pertanyaan mengapa perasaan tersebut muncul dan alasan yang mendasari munculnya perasaan tersebut. Hal yang bisa dilakukan adalah mencari tema utama atau kemungkinan penyebab yang menjadi bahan bakar dari suatu emosi dengan mengajukan beberapa contoh pertanyaan berikut:

1. Apa yang baru saja terjadi?
2. Apa yang aku lakukan sebelum ini terjadi?
3. Apa yang mungkin menyebabkan perasaan atau reaksiku?
4. Kenangan apa yang aku miliki tentang situasi atau tempat ini?

Aktivitas 2

Apa yang Sedang Terjadi?

Petunjuk:

Pikirkan **satu situasi** yang membuat perasaan tidak nyaman muncul pada dirimu dan jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini berdasarkan pengalaman tersebut.

1

Situasi apa yang membuat kamu merasa tidak nyaman?

2

Apa perilaku atau reaksi fisik yang kamu rasakan pada saat itu?

3

Apa yang mungkin menyebabkan perasaan atau reaksiku ini muncul dari situasi tersebut?

4

Jika emosiku saat ini bisa berbicara, apa pesan utama yang sebenarnya ingin ia sampaikan tentang situasi tersebut?

(Panduan merenung: Apakah ini karena harapanku tidak sesuai kenyataan, merasa diperlakukan tidak adil, merasa terancam/tidak aman, merasa harga diriku tersentuh, atau takut kehilangan sesuatu?)

Manfaat

Labeling (Menamai) Emosi

(Brackett, 2019)

- 1 Membantu kita untuk memvalidasi perasaan kita sehingga kita pun menjadi lebih mudah memahami apa yang sedang kita rasakan terhadap situasi-situasi tertentu.
- 2 Membantu orang lain untuk memahami dan memenuhi kebutuhan kita karena kita mampu mengomunikasikan secara spesifik perasaan kita, sehingga orang-orang di sekitar kita dapat memahami penyebab perilaku kita yang dapat memunculkan empati pada diri mereka.
- 3 Membantu kita untuk memahami perasaan orang lain sehingga kita pun dapat memberikan dukungan sosial kepada mereka.
- 4 Membantu kita untuk terkoneksi dengan lingkungan sekitar karena saling memahami satu sama lain.

Aktivitas 3

Kartu Emosi

Petunjuk:

Setelah tahu manfaat labeling emosi, ayo cocokkan kosakata emosi dengan definisinya! Selanjutnya, berdasarkan pemahamanmu mengenai mood meter (aktivitas 1), tuliskan kuadran yang tepat untuk tiap-tiap emosi tersebut.

Percaya Diri	☐	☐	Merasa curiga bahwa seseorang yang dekat dengan Anda lebih peduli kepada orang lain daripada diri Anda.
Cemas	☐	☐	Merasa canggung dan tidak nyaman karena memikirkan penilaian orang lain kepada diri kita.
Cemburu	☐	☐	Merasa bersemangat terhadap sesuatu yang akan datang.
Malu	☐	☐	Perasaan yakin terhadap kemampuan, kualitas diri, atau hasil yang diharapkan.
Bangga	☐	☐	Merasa khawatir dan gelisah terhadap sesuatu yang hasilnya belum pasti.
Antusias	☐	☐	Merasa sangat terampil atau berhasil dalam pencapaian yang telah diraih.

Aktivitas 3

Kartu Emosi

Petunjuk:

Setelah tahu manfaat labeling emosi, ayo cocokkan kosakata emosi dengan definisinya! Selanjutnya, berdasarkan pemahamanmu mengenai mood meter (aktivitas 1), tuliskan kuadran yang tepat untuk tiap-tiap emosi tersebut.

Sedih Kuadran:	☐	☐	Melihat sisi terburuk dari sesuatu atau meyakini bahwa hal terburuk akan terjadi.
Kesepian Kuadran:	☐	☐	Perasaan bebas dari tekanan dan cemas.
Terhubung Kuadran:	☐	☐	Perasaan tidak senang karena kondisi suasana hati yang pilu.
Pesimis Kuadran:	☐	☐	Merasa antusias untuk melakukan sesuatu.
Semangat Kuadran:	☐	☐	Merasa sendirian atau terasing dari orang lain.
Tenang Kuadran:	☐	☐	Merasa dekat dengan seseorang atau merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok.

Lepaskan, Jangan Dipendam



Pada bagian **Kenali Rasa, Temui Dirimu**, fokus utama adalah **self-awareness** (kesadaran diri), yang merupakan salah satu aspek utama dalam kecerdasan emosional menurut Goleman (2012).

Pada bagian sebelumnya, pendekatan yang digunakan adalah RULER yang dikembangkan oleh Brackett dkk. (2019), yang berfokus pada kemampuan *Recognizing* (mengenali), *Understanding* (memahami), dan *Labeling* (menamai) emosi. Melalui bagian tersebut, remaja telah dibekali tiga kemampuan sebelum memasuki bagian ini.

Selanjutnya, pada bagian **Lepaskan, Jangan Dipendam**, fokus diarahkan pada aspek kecerdasan emosional lainnya, yaitu **empati** dan **social skill** (keterampilan sosial). Bagian ini menggunakan pendekatan RULER pada tahap *Expressing*, yang menekankan kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat untuk membangun komunikasi yang sehat dan bermakna.



Mengapa Kita Harus Mengekspresikan Emosi?

(Berry & Pennebaker, 1993; Tracy, Randles, & Steckler, 2015; Bracket, 2019; Kane, dkk., 2019)

- 1 Mengurangi tingkat stres.
- 2 Meningkatkan suasana hati.
- 3 Meningkatkan kesehatan fisik.
- 4 Menurunkan tingkat kunjungan ke dokter.
- 5 Alat komunikasi dengan orang lain terkait kondisi emosi.



Bentuk-Bentuk Ekspresi Emosi

(Berry & Pennebaker, 1993; Johnston, 2026)

Emosi dapat diekspresikan melalui dua cara, yaitu:

1 Non-verbal

Ekspresi nonverbal adalah cara berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata, yang dapat terjadi melalui berbagai cara, seperti ekspresi wajah, gerakan tubuh, arah pandangan mata, serta cara berbicara seperti tinggi rendah nada suara dan unsur lain dalam suara yang menyertai ucapan.



POJOK INSIGHT: Tantangan Membaca Tanpa Kata

Setelah kita mengetahui apa itu ekspresi emosi nonverbal, kita pasti sering berpikir bahwa kita bisa membaca pikiran orang lain hanya dari wajah atau gerak tubuhnya. Namun, tahukah kamu bahwa menebak emosi hanya dari ekspresi non-verbal itu sangat menantang dan rawan keliru?

Benarkah demikian? Mari kita buktikan seberapa akurat instingmu melalui **aktivitas 4** pada halaman berikutnya, sebelum kita mempelajari lebih lanjut bentuk ekspresi emosi lainnya.

Aktivitas 4

Menjelajah Bahasa Tubuh Emosi

(Ruler, n.d)

Petunjuk:

1. Pilihlah salah satu kosa kata emosi dari setiap kuadran yang ada.
2. Berikan gestur tubuh dan ekspresi wajah yang sesuai dengan kosa kata emosi yang dipilih dan minta teman atau orang terdekatmu menebaknya. Lakukan hal sebaliknya bersama teman atau orang terdekatmu.
3. Lalu, jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

1

Emosi apa saja yang dipilih dan dipraktikkan?

2

Emosi mana yang lebih mudah untuk diperagakan? Mengapa?

3

Emosi mana yang lebih sulit untuk diperagakan? Mengapa?

4

Emosi mana yang paling mudah ditebak? Mengapa?

Aktivitas 4

Menjelajah Bahasa Tubuh Emosi

(Ruler, n.d)

Petunjuk:

1. Pilihlah salah satu kosa kata emosi dari setiap kuadran yang ada.
2. Berikan gestur tubuh dan ekspresi wajah yang sesuai dengan kosa kata emosi yang dipilih dan minta teman atau orang terdekatmu menebaknya. Lakukan hal sebaliknya bersama teman atau orang terdekatmu.
3. Lalu, jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

5 Emosi mana yang paling sulit ditebak? Mengapa?

6 Bagaimana perasaanmu ketika orang terdekatmu tidak bisa menebak emosi yang kamu peragakan?

7 Bisakah kamu mengingat satu waktu ketika kamu merasakan salah satu emosi tersebut? Jelaskan kapan itu terjadi dan seperti apa ekspresi wajah dan tubuhmu saat itu.

8 Apa saja kemungkinan konsekuensi dari salah membaca emosi dalam kehidupan?

Bentuk-Bentuk Ekspresi Emosi

(Berry & Pennebaker, 1993; Johnston, 2026)

2 Verbal

Ekspresi verbal adalah cara menyampaikan emosi dengan kata-kata, baik lewat bicara maupun tulisan. Dibandingkan ekspresi nonverbal, cara ini bisa membantu kita merasa lebih lega dalam jangka panjang. Saat kita menceritakan pengalaman, terutama yang tidak menyenangkan, kita juga sedang mengeluarkan emosi negatif, sehingga stres bisa berkurang. Salah satu cara sederhana untuk melakukannya adalah dengan *I-statement*, yaitu menyampaikan perasaan dengan fokus pada apa yang kita rasakan, bukan menyalahkan orang lain.



TUTORIAL I-STATEMENT

Ada tiga komponen utama:

1. Menyatakan perasaan

Ungkapkan perasaan dengan jujur menggunakan “saya”.
Contoh: “Saya merasa sedih...”

2. Mengaitkan dengan situasi

Jelaskan kapan atau dalam kondisi apa perasaan itu muncul.
Contoh: “...ketika saya sendirian dan kamu pergi dengan teman-temanmu.”

3. Menyampaikan harapan

Sampaikan apa yang diinginkan atau dibutuhkan.
Contoh: “Saya ingin sesekali diajak ikut.”

Contoh lengkap:

“Saya merasa sedih ketika saya sendirian dan kamu pergi dengan teman-temanmu. Saya ingin sesekali diajak ikut.”

Dengan cara ini, fokus tetap pada perasaan, sehingga komunikasi lebih terbuka dan tidak memicu sikap defensif.

Aktivitas 5

Emosi Butuh Suara

Petunjuk:

Silakan baca cerita pendek dibawah ini

CUMA LAGI CAPEK

Hari itu adalah hari yang sangat menguras tenaga bagi Dinda. Di sekolah, ia baru saja mendapat nilai kuis yang mengecewakan, ditambah lagi ada kesalahpahaman dengan sahabatnya yang membuat mood-nya hancur berantakan. Secara fisik dan mental, Dinda merasa sangat lelah. Di kepalanya, ia hanya ingin cepat pulang, mandi air hangat, dan merebahkan diri di kasur dengan tenang. Namun, karena harus mengurus rapat kepanitiaan sekolah yang mendadak, Dinda baru sampai di rumah menjelang malam.

Begitu ia baru saja melangkah masuk melewati pintu, Ibunya yang sudah khawatir langsung menyambutnya dengan omelan bernada tinggi, "Kamu ini jam berapa baru pulang? Kebiasaan keluyuran terus bersama teman-temanmu sampai tidak ingat waktu istirahat!". Mendengar tuduhan yang tidak benar tersebut, pertahanan emosi Dinda runtuh seketika. Amarah dan rasa lelahnya meledak. Wajahnya langsung mengeras dan alisnya menukik tajam. Ia menghentakkan kakinya melewati sang Ibu, **membanting pintu** kamarnya dengan sangat keras, dan berteriak dari dalam:

"IBU TUH NGGAK PERNAH MAU DENGGERIN DAN NGERTIIN PERASAAN DINDA!"

Akibatnya, kondisi rumah menjadi tegang. Ibunya yang merasa tidak dihormati menjadi semakin marah dan akhirnya menghukum Dinda dengan menyita handphone-nya. Sementara itu, Dinda menangis sendirian di dalam kamar. Rasa lelahnya justru semakin bertambah, dan ia sama sekali tidak mendapatkan ketenangan istirahat yang sebenarnya sangat ia butuhkan sejak pulang sekolah.

Aktivitas 5

Emosi Butuh Suara

Petunjuk:

Coba posisikan dirimu sebagai Dinda, lalu lengkapi bagian yang kosong di bawah ini agar menjadi kalimat *I-Message* yang sehat seperti pada contoh di halaman 29!

1 Menyatakan Perasaan

Saya merasa _____

2 Mengaitkan dengan Situasi

Ketika _____

3 Menyampaikan Harapan

Saya berharap _____

Sekarang, gabungkan ketiganya menjadi satu kalimat utuh yang bisa diucapkan Dinda kepada Ibunya:

"Ibu, saya merasa _____

(Bandingkan kalimat barumu ini dengan teriakan Dinda sebelumnya. Jauh lebih tenang dan jelas, bukan?)

Emosiku, Pilihanku



Setelah mempelajari bagian **Kenali Rasa, Temui Dirimu,** dan **Lepaskan, Jangan Dipendam,** selanjutnya kita akan mempelajari bagian **Emosiku, Pilihanku,** yang merujuk pada aspek kecerdasan emosional lainnya milik Goleman (2012), yaitu *motivation* dan *self-regulating*.

Bagian ini menggunakan pendekatan RULER pada tahap *Regulating*, yang berfokus untuk mengidentifikasi berbagai strategi yang dapat membantu menurunkan intensitas emosi, sehingga kita dapat berpindah dari kondisi emosi yang sangat tinggi menuju keadaan yang lebih stabil dan nyaman.



Apa itu Regulasi Emosi?

Kemampuan untuk menyadari apa yang kita rasakan, lalu memilih cara yang tepat untuk mengelola dan mengekspresikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta membantu kita merasa lebih baik dan mencapai tujuan kita (Brackett, 2019; McRae & Gross, 2020).

Terkadang, kita telah melakukan regulasi emosi tanpa kita sadari, seperti ketika menghindari seseorang karena kita marah dengan orang tersebut. Tindakan tersebut merupakan salah satu bentuk kita **menerima** semua emosi yang kita rasakan dan memilih strategi untuk **mengubah** emosi tersebut, bukan untuk mengabaikan emosi negatif yang dirasakan (Brackett, 2019).

Oleh karena itu, ketika kita bisa meregulasi emosi kita dengan baik, maka kita bisa merasakan banyak dampak positif, seperti kita dapat mengubah emosi yang tidak diinginkan menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan atau tujuan kita; meningkatkan kesehatan fisik dan mental; membangun hubungan pertemanan yang lebih baik; dan dapat membantu kita meraih prestasi akademik yang lebih tinggi (McRae & Gross, 2020).

Aktivitas 6

Visualisasi Emosi

DIAM BUKAN BERARTI SELESAI

Sore itu, langit terlihat mendung. Dinda membuka pintu rumah sambil menghela napas panjang. Kemejanya sedikit kusut, wajahnya lelah. Hari itu ia mengikuti ujian sekolah, rapat panitia pentas seni, dan diskusi kelompok yang berujung cekcok kecil dengan teman.

Begitu sampai rumah, ia berharap bisa langsung beristirahat. Tapi saat membuka sepatu, terdengar suara ibunya dari dapur:

“Dinda, kamu bisa bantu Ibu bersihin kamar mandi belakang ya? Dari tadi Ibu bersih-bersih sendirian.”
Dinda menahan napas. Ia tidak langsung menjawab.

“Dinda?” panggil Ibu lagi, lebih keras.

“Bu, aku capek banget.” jawab Dinda datar.

“Ibu juga capek, Din. Tapi Ibu tetap kerjakan semuanya tanpa banyak alasan.”

“Jadi aku sekarang malas-malasan gitu maksud Ibu?” suara Dinda mulai naik.

“Bukan begitu. Tapi kamu juga harus tahu tanggung jawab.”

“Aku TAHU tanggung jawab, Bu. Tapi kenapa semuanya harus langsung? Kenapa aku gak bisa istirahat dulu?!”

“Jangan pakai nada seperti itu, Dinda. Ibu nggak pernah ngajarin kamu bicara kayak gitu!”

“Ya udah! Mending aku nggak usah ngomong sekalian!”

Tanpa menunggu jawaban, Dinda masuk ke kamarnya dan membanting pintunya.

Esok Paginya

Dinda duduk di meja makan, sarapan sudah tersedia. Ibu menyapanya pelan:

“Pagi, Dinda. Makan dulu, nanti kamu telat.”

Dinda hanya diam. Ia menatap piringnya, lalu mulai makan tanpa sepetah kata.

“Tadi Ibu lihat kamu begadang. Masih mikirin kemarin?”

Dinda tetap diam. Ia mengambil air minum, meneguknya perlahan, lalu berdiri dan membawa piring ke wastafel—tanpa menatap atau menanggapi ibunya. Sepanjang hari, Dinda tidak mengucapkan satu kata pun pada ibunya.

Tidak saat pulang sekolah.

Tidak saat makan malam.

Tidak saat Ibu coba mengajak ngobrol pelan.

Malam Hari

Di kamar, Dinda duduk sambil membuka ponsel. Ia merasa sesak, tetapi tidak tahu harus memulai dari mana.

“Kalau aku bicara, nanti Ibu malah balik nyalahin aku.”

“Tapi diam juga nggak bikin aku lega...”

Petunjuk:

Setelah membaca kisah Dinda pada aktivitas 6, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1

Berdasarkan cerita Dinda, emosi apa yang sedang dirasakan Dinda dan kira-kira berada di warna apa pada *Mood Meter*?

2

Tujuan awal Dinda adalah ingin beristirahat dengan tenang. Namun, ia bertindak secara otomatis (tanpa pikir panjang) dengan membanting pintu. Menurutmu, **apakah tindakan tersebut membantunya mencapai tujuannya?** Apa dampaknya bagi Dinda dan Ibunya?

3

Jika kamu berada di posisi Dinda, apa yang bisa kamu lakukan sebelum merespons teguran Ibu agar situasinya tidak memburuk?

Kotak Peralatan Emosiku



Layaknya kotak P3K yang dibutuhkan ketika seseorang terluka secara fisik, emosi juga memiliki kotak peralatan yang menyediakan bantuan darurat dan perawatan rutin.

Saat emosi kita “**terluka**” (misalnya karena kecewa, marah, atau sedih mendalam), kita butuh alat bantu untuk menenangkan diri secepatnya agar tidak membuat keputusan yang disesali. Itulah fungsi dari bantuan darurat emosi.

Tapi hanya menenangkan diri saat krisis saja tidak cukup. Kita juga butuh merawat emosi secara rutin agar lebih kuat saat menghadapi tantangan di masa depan. Di sinilah pentingnya perawatan diri jangka panjang (kebiasaan-kebiasaan sederhana yang secara perlahan memperkuat “**otot emosional**” kita).

Dalam proses penyembuhan luka fisik, seseorang butuh antiseptik dan vitamin. Hal ini juga sama seperti diri kita yang juga perlu gabungan strategi jangka pendek dan jangka panjang untuk menjaga kesehatan emosi.

Sekarang, yuk kita isi bersama **Toolbox Emosiku**:

Satu bagian berisi “alat darurat” yang bisa kamu pakai saat emosi sedang tinggi dan satu lagi berisi “perawatan rutin” yang bisa kamu lakukan untuk membangun ketahanan emosionalmu.

APA SAJA ISI BANTUAN DARURAT?

(Ruler, n.d; Brackett, 2019))

1 Deep Breathing adalah cara sederhana yang bisa langsung dipakai saat kita merasa marah, cemas, atau sedih. Dengan bernapas perlahan dan dalam, tubuh jadi lebih rileks, otak bisa berpikir lebih jernih, dan perasaan jadi lebih tenang. Kalau sering dilatih, cara ini bisa bantu kita menghadapi dampak negatif dari stres.

- **Belly Breathing**

- Duduklah di kursi atau di lantai dengan punggung tegak dan bahu rileks. Posisi tubuh yang baik akan mempermudah pernapasan.
- Tempatkan satu tangan di perut dan satu tangan di dada. Rasakan gerakan yang ada saat bernapas.
- Tarik napas dalam-dalam melalui hidung sambil menghitung pelan dalam hati: 1...2...3...4...5...6. Rasakan perutmu mengembang.
- Keluarkan napas perlahan melalui hidung sambil kembali menghitung: 1...2...3...4...5...6. Perut akan terasa mengempis.
- Perhatikan gerakan perut yang mengembang saat menarik napas dan mengempis saat menghembuskan napas. Jika merasa nyaman, kamu boleh menutup mata agar lebih fokus.
- Lakukan siklus tarik dan hembus napas ini sebanyak tiga kali lagi secara perlahan dan penuh kesadaran.

2 **Positive Self-Talk** adalah cara untuk mengubah pikiran negatif jadi kata-kata penyemangat. Ketika kita menghadapi situasi yang sulit, akan muncul pikiran negatif seperti “Aku tidak bisa.” Tapi kita bisa mengubahnya menjadi *self-talk* positif, misalnya “Aku pernah berhasil, aku bisa lagi.” Ini bantu kita lebih tenang dan percaya diri.

3 **Positive Reappraisal** atau **Reframing** digunakan untuk mengubah cara berpikir yang kita miliki, dengan melihat situasi sulit dari sudut pandang yang berbeda agar kita tidak langsung terpengaruh oleh emosi negatif. Contohnya ketika seseorang bersikap kurang ramah, kita dapat berpikir, “Mungkin ia sedang menghadapi masalah,” daripada langsung merasa tersinggung atau ketika seorang teman sering datang terlambat, alih-alih berpikir “Ia tidak menghargai saya,” kita bisa mempertimbangkan kemungkinan bahwa ia sedang memiliki banyak kesibukan.

4 **Meta Moment** adalah kemampuan untuk **berhenti sejenak sebelum bereaksi**, terutama saat emosi sedang intens. Tujuan dari strategi ini adalah agar individu tidak langsung mengikuti dorongan emosional, tetapi memberi ruang untuk berpikir dan memilih respons yang lebih tepat. Berikut langkah-langkah untuk melakukan *meta moment*:

1. **Sadari pemicunya** (*Sense the shift*), dengan mengenali sinyal-sinyal yang diberikan tubuh, seperti jantung berdebar, pikiran negatif muncul, atau ada dorongan untuk bereaksi secara impulsif.
2. **Berhenti sejenak** (*Pause*), dengan tidak langsung bereaksi. Namun, mengambil jeda dan menarik napas dalam-dalam, serta memberi ruang untuk menenangkan diri.
3. **Bayangkan diri terbaikmu** (*See your best self*), dengan mengingat seperti apa kamu ingin bersikap dan bagaimana kamu ingin dilihat oleh orang lain, misalnya tetap tenang, bijak, atau menghargai orang lain.
4. **Pilih respons yang tepat** (*Strategize & act*), dengan menentukan cara merespons yang paling sesuai dengan nilai dan tujuanmu, lalu lakukan dengan sadar (misalnya berbicara dengan tenang atau mengubah cara pandang).

Mengelola emosi bukan cuma saat sedang marah atau sedih, tapi juga dari cara kita merawat diri setiap hari. Saat tubuh lelah atau kurang tidur, emosi jadi lebih sulit dikendalikan. Oleh karena itu, penting untuk makan teratur, bergerak, cukup tidur, melakukan hal yang disukai, dan punya tempat bercerita. Dengan *self-care* yang konsisten, kita jadi lebih siap menghadapi emosi dengan lebih tenang. Berikut *self-care kit* untuk merawat emosi kita.

APA SAJA VITAMIN EMOSI UNTUK PERAWATAN JANGKA PANJANG? *(Ruler, n.d)*

SELF-CARE KIT

FISIK

- Makan makanan yang sehat
- Berolahraga
- Cukup tidur
- Melakukan *check up* kesehatan

SPIRITUAL

- Berdoa
- Melakukan refleksi (secara pribadi atau menulis jurnal)
- Mengikuti kegiatan ibadah
- Menghabiskan waktu di alam
- Meditasi

EMOSI

- Memeriksa perasaan menggunakan Mood Meter
- Mengganti self-talk negatif dengan pikiran positif
- Mengungkapkan perasaan
- Memberikan *self reward*
- Melakukan hal-hal yang membuatmu bahagia
- Mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat (melalui seni, terapi, ngobrol dengan teman, aktivisme, olahraga, dll.)
- Membatasi screen time

SOSIAL

- Meluangkan waktu secara rutin bersama teman atau keluarga atau hewan peliharaan
- Kelilingi dirimu dengan orang-orang yang peduli padamu
- Menetapkan batasan dengan teman tentang seberapa banyak kamu bisa mendukung mereka
- Tetap terhubung dengan orang-orang penting dalam hidupmu
- Berteman dengan orang baru
- Mencari bantuan saat kamu membutuhkannya

Aktivitas 7

Isi Kotak Peralatan Emosiku

Petunjuk:

Untuk mengelola emosi, kita butuh "Alat" yang tepat. Pilihlah strategi yang paling cocok untukmu dari Daftar Peralatan Emosi pada halaman 34-36 dan tuliskan pada tabel di bagian bawah ini.

KOTAK PERALATANKU

[illegible]

Aktivitas 8

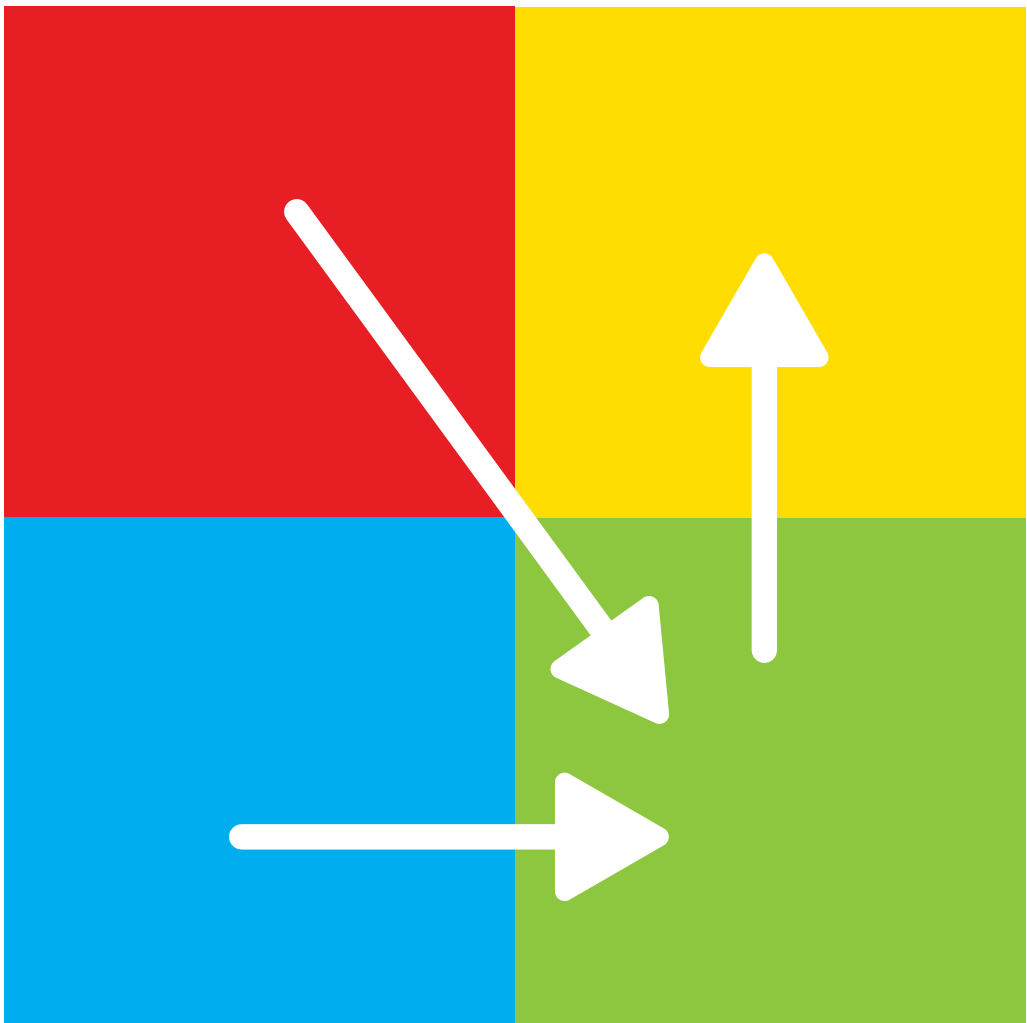
Rencana Aksi Kendali Emosiku

(CASP, 2015)

Petunjuk:

Setelah menentukan isi kotak peralatan emosi milikmu. Sekarang, pilihlah strategi dari menu tersebut untuk membantumu berpindah ke kuadran emosi yang lebih tepat demi mencapai tujuanmu.

GAMBAR PERPINDAHAN MOOD METER



PERPINDAHAN MOOD METER & STRATEGIKU

   (MARAH KE TENANG)

TUJUANKU: _____

STRATEGIKU: _____

   (SEDIH KE LEBIH NYAMAN)

TUJUANKU: _____

STRATEGIKU: _____

   (TENANG KE SEMANGAT):

TUJUANKU: _____

STRATEGIKU: _____

Penutup

Emosi adalah bagian dari kehidupan yang tidak bisa dihindari—ia hadir saat kita tertawa, kecewa, berjuang, bahkan saat kita diam. Tapi seringkali, kita tidak diajari bagaimana cara menghadapinya dengan sehat.

Melalui modul ini, kamu telah melakukan perjalanan penting: mulai dari mengenali apa yang kamu rasakan, cara mengekspresikan emosimu, hingga belajar cara mengelola emosi itu agar tidak melukai diri sendiri maupun orang lain.

Kamu telah membangun keterampilan, bukan hanya untuk bertahan, tapi untuk tumbuh. Kamu belajar bahwa menangis bukan kelemahan dan marah bukan kesalahan, asal kita tahu cara menyalurkannya. Kamu belajar bahwa kamu berhak merasakan, dan juga berhak memilih bagaimana kamu akan merespons.

Proses ini tidak berhenti di sini. Perjalanan merawat emosi akan terus berjalan seiring kamu tumbuh dan menghadapi tantangan baru. Tapi kini, kamu tidak memulainya dari nol. Kamu sudah punya alat: kosa kata emosi, mood meter, dan kotak peralatan emosi, serta yang terpenting adalah kesadaran.

Terima kasih telah memberi ruang bagi dirimu untuk memahami dan merawat apa yang ada di dalam.

Tenang bukan berarti diam. Kadang, itu berarti kamu telah belajar mendengarkan dirimu dengan lebih baik.

Salam Hangat,
Tim Penyusun 🌻

KUNCI JAWABAN

Aktivitas 3

(Ruler, n.d)

EMOSI	DEFINISI	POSISI KUADRAN
Percaya Diri	Perasaan yakin terhadap kemampuan, kualitas diri, atau hasil yang diharapkan.	KUADRAN KUNING
Cemas	Merasa khawatir dan gelisah terhadap sesuatu yang hasilnya belum pasti.	KUADRAN MERAH
Cemburu	Merasa curiga bahwa seseorang yang dekat dengan Anda lebih peduli kepada orang lain daripada diri Anda.	KUADRAN MERAH
Malu	Merasa canggung dan tidak nyaman karena memikirkan penilaian orang lain terhadap diri sendiri.	KUADRAN MERAH
Bangga	Merasa sangat terampil atau berhasil dalam pencapaian yang telah diraih.	KUADRAN KUNING
Antusias	Merasa bersemangat terhadap sesuatu yang akan datang.	KUADRAN KUNING

KUNCI JAWABAN

Aktivitas 3

(Ruler, n.d)

EMOSI	DEFINISI	POSISI KUADRAN
Sedih	Perasaan tidak senang karena kondisi suasana hati yang pilu.	KUADRAN BIRU
Kesepian	Merasa sendirian atau terasing dari orang lain.	KUADRAN BIRU
Terhubung	Merasa dekat dengan seseorang atau merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok.	KUADRAN HIJAU
Pesimis	Melihat sisi terburuk dari sesuatu atau meyakini bahwa hal terburuk akan terjadi.	KUADRAN BIRU
Semangat	Merasa antusias untuk melakukan sesuatu.	KUADRAN KUNING
Tenang	Perasaan bebas dari tekanan dan cemas.	KUADRAN HIJAU

KUNCI JAWABAN

Aktivitas 6

1

Berdasarkan cerita Dinda, emosi apa yang sedang dirasakan Dinda dan kira-kira berada di warna apa pada *Mood Meter*?

Jawaban: Dinda merasa lelah ketika pulang sekolah (kuadran biru), lalu ia merasa kesal, marah, dan frustrasi (kuadran merah). Pada akhir cerita, ia merasa bingung dan sedih dengan situasi yang ada (kuadran biru).

2

Tujuan awal Dinda adalah ingin beristirahat dengan tenang. Namun, ia bertindak secara otomatis (tanpa pikir panjang) dengan membanting pintu. Menurutmu, **apakah tindakan tersebut membantunya mencapai tujuannya?** Apa dampaknya bagi Dinda dan Ibunya?

Jawaban: Tidak. Dampak dari tindakannya adalah ia tidak bisa beristirahat dengan tenang, relasi antara Dinda dan ibunya menjadi renggang, timbul perasaan gelisah pada diri Dinda karena situasi yang memburuk.

3

Jika kamu berada di posisi Dinda, apa yang bisa kamu lakukan sebelum merespons teguran Ibu agar situasinya tidak memburuk?

Jawaban: Mencoba untuk menarik napas agar bisa menenangkan diri, berpikir “mungkin ibu juga capek seperti aku”, atau mengekspresikan emosi menggunakan *I-statement*.

Referensi

Berry, D. S., & Pennebaker, J. W. (1998). Nonverbal and verbal emotional expression and health. In G. A. Fava & H. Freyberger (Eds.), *Handbook of psychosomatic medicine* (pp. 69–83). International Universities Press, Inc.

Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161.
<https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>

Bucket, M. (2022). *DBT Workbook for Teens and Parents* (2 Books in 1). The Mentor Bucket.

Calm Editorial Team. (2023). *Here's why emotional intelligence is so important*. Calm.
<https://www.calm.com/blog/why-is-emotional-intelligence-important>

California Association of Schools Psychologist (CASP). (2015). *COVID-19 Resources*. Diakses dari <https://casponline.org/covid-19-resources/>

Cherry, K. (2025, November 12). *Emotions and Types of Emotional Responses*. VerryWellMind. Diakses dari <https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>

Referensi

Goleman, D. (2012). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. US: Bantam

Johnston, E. (2026, April 12). *What Are "I Feel" Statements?*. VeryWellMind. Diakses dari <https://www.verywellmind.com/what-are-feeling-statements-425163>

Kane, H. S., Wiley, J. F., Schetter, C. D., & Robles, T. F. (2019). The effects of interpersonal emotional expression, partner responsiveness, and emotional approach coping on stress responses. *Emotion*, 19(8), 1315–1328. <https://doi.org/10.1037/emo0000487>

King, L. (2010). *The Science of psychology*. 2nd edition. New York: McGraw Hill Companies, Inc.

Lazarus, R. S. (2006). *Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping*. In *Journal of Personality*, 74(1), 19–46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>

Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>

Stein, S. J., Book, H. E., & Kanoy, K. (2013). *The Student EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Academic and Personal Success*. San Fransisco: John Wiley & Son.

Referensi

Tracy, J. L., Randles, D., & Steckler, C. M. (2015). The nonverbal communication of emotions. In *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 3. 25–30. *Elsevier Ltd.* <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.01.001>

Willroth, E. C., Young, G., Tamir, M., & Mauss, I. B. (2023). Judging Emotions as Good or Bad: Individual Differences and Associations with Psychological Health. *Emotion*, 23(7), 1876–1890. <https://doi.org/10.1037/emo0001220>

Ruler. (n.d). *Out-of-School Time Resources*. Diakses dari <https://rulerapproach.org/how-it-works/out-of-school-time/>

Referensi Gambar

CAPS. (2015). Mood Meter Check-in and RULER Skills Activity: Moving Around the Mood Meter for Adults. [Foto]. Diunduh dari <https://casponline.org/pdfs/publications/covid/Tomine-Emotions-Matter-Handout%20Mood%20Meter.pdf>

Freepik. (n.d). Character losing money. [Foto]. Diunduh dari: https://www.freepik.com/free-vector/character-losing-money_9990002.htm

Freepik. (n.d). Doodle questions stickers collection. [Foto]. Diunduh dari https://www.freepik.com/free-vector/doodle-questions-stickers-collection_54169865.htm

Freepik. (n.d). Hand drawn please illustration. [Foto]. Diunduh dari: https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-please-illustration_38477073.htm

Freepik. (n.d). Virus cure concept with medicine. [Foto]. Diunduh dari: https://www.freepik.com/free-vector/virus-cure-concept-with-medicine_7434624.htm

Freepik. (n.d). Hand drawn compliment illustration. [Foto]. Diunduh dari: https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-compliment-illustration_38680362.htm

Freepik. (n.d). Hand drawn compliment illustration. [Foto]. Diunduh dari: https://www.magnific.com/free-vector/hand-drawn-compliment-illustration_38680355.htm

Referensi Gambar

Pchvector. (n.d). Collection of cartoon brain characters having creative idea studying and reading book. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/free-vector/collection-cartoon-brain-characters-having-creative-idea-studying-reading-book_28189428.htm#from_element_t=cross_selling_vector

Pikisuperstar. (n.d). Collection of young people emotions. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/free-vector/collection-young-people-emotions_5030770.htm

Storyset. (n.d). Angry woman concept illustration. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/premium-vector/angry-woman-concept-illustration_44995031.htm

Storyset. (n.d). Anxiety concept illustration. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/premium-vector/anxiety-concept-illustration_20908543.htm

Storyset. (n.d). Cheer on concept illustration. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/premium-vector/cheer-concept-illustration_72631924.htm

Storyset. (n.d). Embarrassed concept illustration. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/free-vector/embarrassed-concept-illustration_82455052.htm

Referensi Gambar

Storyset. (n.d). Panic disorder concept illustration. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/premium-vector/panic-disorder-concept-illustration_72490771.htm

Storyset. (n.d). Startled concept illustration. [Foto].
Diunduh dari:
https://www.freepik.com/premium-vector/startled-concept-illustration_7140760.htm

Storyset. (n.d). Ilustrasi konsep wanita mengatakan tidak. [Foto].
Diunduh dari:
https://idn.freepik.com/vektor-premium/ilustrasi-konsep-wanita-mengatakan-tidak_58379218.htm

YALE Center for Emotional Intelligence. (n.d). The Mood Meter. [Foto].
Diunduh dari:
https://rulerapproach.org/wp-content/uploads/2023/03/Mood_Meter_Advanced-2.pdf



Tenang Bukan Berarti Diam

Panduan untuk Remaja dalam
Mengenal, Mengelola, dan Mengekspresikan
Emosi

