SOSIALISASI KATARSIS EMOSI ANAK MELALUI METODE MEWARNAI DI SDN 17 TANJUNG BATU DESA TANJUNG ATAP

Rina Oktaviani[1], Ayu Laili Artanti[2]
[1,2,3)] Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
e-mail: rina.oktaviana@binadarma.ac.id$_1$, ayuulailiartantii@gmail.com[2]

Abstrak
Anak memerlukan perhatian lebih dalam pengontrolan emosinya agar emosi tetap stabil dan menghindari perilaku emosi-emosi yang tidak diinginkan. Emosi merupakan perasaan yang dirasakan oleh anak dan merupakan bentuk komunikasi yang berguna untuk menyatakan kebutuhan dan perasaanya kepada orang lain. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi. Hasil pengabdian Masyarakat menunjukkan hasil yang positif dalam membantu mereka mengenali, memahami dan mengekspresikan emosi mereka Melalui metode pembelajaran melalui gambar dan mawarnai ini anak-anak lebih mudah dan menyenangkan dalam meluapkan emosi yang sedang mereka rasakan. Selain itu, kegiatan ini juga membuat siswa/i menjadi lebih berani dalam mengungkapkan pengalaman mereka terkait pengelolaan emosi, dan tidak takut untuk mengekspresikannya dalam kehidupan sehari-hari
Kata kunci:Katarsis, Sosialisasi, Sd 17 Tanjung atap

Abstract
Children need more attention in controlling their emotions to keep them stable and avoid unwanted emotional behaviour. Emotions are feelings felt by children and are a form of communication that is useful for expressing their needs and feelings to others. The method used is socialisation. The results of the community service showed positive results in helping them recognise, understand and express their emotions Through this learning method through drawing and colouring, children are easier and more fun in expressing the emotions they are feeling. In addition, this activity also makes students more courageous in expressing their experiences related to emotional management, and not afraid to express them in everyday life.
Keywords: Katarsis, Sosialisasi, Sd 17 Tanjung atap

PENDAHULUAN

Anak memerlukan perhatian lebih dalam pengontrolan emosinya agar emosi tetap stabil dan menghindari perilaku emosi-emosi yang tidak diinginkan. Emosi merupakan perasaan yang dirasakan oleh anak dan merupakan bentuk komunikasi yang berguna untuk menyatakan kebutuhan dan perasaanya kepada orang lain. Selain itu, emosi juga merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian anak dan kemampuan anak untuk menyesuiakan diri dengan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh (Daniel Goleman, 1998) menyebutkan bahwa emosi merupakan suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan bioligis dan psikolog, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi juga dapat diartikan sebagai perasaan batin, baik pergolakan pikiran, nafsu, keadaan mental dan fisik yang dapat muncul atau termanifestasi kedalam bentuk atau gejala emosi negatif seperti takut, cemas, marah, murung, kesal, iri, cemburu atau emosi positif seperti senang, kasih sayang dan ingin tahu. Pernyataan ini sejalan dengan Hurlock (Widiastuti, 2015) pola emosi yang umum pada awal masa kanak-kanak yaitu takut meliputi malu, canggung, khawatir cemas. Marah merupakan suatu emosi yang frekuensi nya sering dialami, namun ketika marah sudah tidak dapat ditangani maka masalah dalam perilaku dan sifat agresif akan muncul penyimpangan (alavinezhad, Mousavi, and Sohrabi 2014; Studer, Asher, and Coie 1991). Marah meliputi negativisme, agresi berlebihan, dan kekejaman. Cemburu, dukacita, keingintahuan, iri hati, gembira sedih, kasih sayang, bangga, dan bersalah.

Pada tahap perkembangannya anak memerlukan stimulasi-stimulasi berupa kegiatan positif salah satunya melalui kegiatan mewarnai. Kegiatan mewarnai menjadi pilihan karena memiliki banyak manfaat untuk perkembangan anak (Farida, 2009). Beberapa manfaat yang didapat ketika anak mewarnai antara lain mengungkapkan imajinasi yang dimiliki, membantu mengenal perbedaan warna, melatih motorik halus, meningkatkan konsentrasi, dan melatih anak membuat target. Selain itu menurut penelitian milik Goldstein (1939) penggunaan warna oleh anakanak pada kelas seni secara

tidak sadar merupakan manifestasi dari emosi yang mereka rasakan. Hal ini memberikan suatu pandangan bahwa kegiatan mewarnai cukup memungkinkan untuk melihat emosi yang sedang dirasakan anak.

Hal ini mendasari pemikiran bahwa memang secara umum emosi merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan anak dengan orang lain dan lingkungannya. Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis terhadap siswa kelas 3 dan 4 di SDN 1 7 Tanjung Batu selama dua minggu, mulai dari 23 Oktober 2024 sampai dengan 06 November 2024, terlihat bahwa pada saat proses pengajaran berlangsung, beberapa dari anakanak dikelas terdapat seringkali menangis, marah, dan kesal tanpa sebab yang tidak pasti. Tak hanya emosi yang tidak stabil, namun anak-anak juga tampak kesulitan dalam mengekspresikan atau mengungkapkan emos yang sedang mereka rasakan. Tak hanya melakukan observasi selama proses ngajar mengajar berlangsung, penulis juga mengobservasi anak-anak selama mereka berada di jam istirahat.

Tidak sedikit dari mereka yang mudah sekali marah ketika ada teman sekelasnya yang mencoba untuk menjahilinya. Mereka tak segan segan untuk marah atau langsung membalas perbuatan teman nya itu dengan cara mereka sendiri, salah satunya mengejar temannya lalu memukulnya hingga ia puas. Emosi dapat disalurkan salah satunya dengan melakukan terapi yang menyenangkan. Dalam hal ini, bermain dengan proses terapi yang menyenangkan seperti menggambang, melukis, menulis dan mewarnai dapat menjadi cara dalam penyaluran emosi (Katarsis). Esensi katarsis menurut Hurlock (2007) mengeluarkan energi emosional yang menganggu dan membersihkan tubuh serta jiwa dengan cara mengangkat sebab yang terpendam dan kemudian mencari cara mengekspresikan dorongan yang terpendam tersebut, sehingga dapat mengembangkan pandangan hidup yang menyeluruh.

Kegiatan mewarnai merupakan salah satu kegiatan yang sangat di gemari oleh anak-anak, baik di sekolah maupun di rumah. Kata "mewarnai" berasal dari kata "warna" yang mendapat awalan "me" dan "i" yang berarti. Kata "warna" berarti corak rupa. Kita mengenal berbagai macam warna, diantaranya hijau, biru, merah, hitam dan putih. Sedangkan kata "mewarnai" dapat bermakna memberi berwarna atau menandai (dengan warna tertentu). Mewarnai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah membubuhkan warna pada bidang sketsa gambar yang telah tersedia dengan menggunakan alat warna seperti crayon, spidol, pensil warna, cat air, cat minyak dan lainnya

Menurut Hajar Pamadhi dan Evan Sukardi S. (2010) "Kegiatan mewarnai akan mengajak kepada anak bagaimana mengarahkan kebiasaankebiasaan anak dalam mewarnai dengan spontan menjadi kebiasaan menuangkan warna yang mempunyai nilai pendidikan". Kegiatan mewarnai memberikan banyak manfaat bagi anak usia dini. terutama dalam pengembangan motoric halus. Dalam Sujiono 2008, tujuan dari kegiatan mewarnai adalah untuk melatih menggerakkan pergelangan tangan (Sujiono: 2008). kegiatan mewarnai juga melatih pengelolaan emosi pada anak usia dini. Anak melatih keterampilan, kerapian dan kesabaran dalam menyelesaikan tugasnya (Hajar Pamadhi:2011). Keterampilan anak didapat dari latihan mengolah tangan yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga lambat laun anak dapat mengendalikan dan mengarahkan gerakan tangan sesuai dengan yang dikehendaki. Kerapian anak akan terlatih saat proses pewarnaan, anak akan berupaya agar warna yang sedang digoreskan tidak mengotori area lainnya, anak berlatih agar warna satu objek tidak keluar dari garis yang sudah ada.

Pada tahap perkembangannya anak memerlukan stimulasi-stimulasi berupa kegiatan positif salah satunya melalui kegiatan mewarnai. Kegiatan mewarnai menjadi pilihan karena memiliki banyak manfaat untuk perkembangan anak (Farida, 2009). Beberapa manfaat yang didapat ketika anak mewarnai antara lain mengungkapkan imajinasi yang dimiliki, membantu mengenal perbedaan warna, melatih motorik halus, meningkatkan konsentrasi, dan melatih anak membuat target. Selain itu menurut penelitian milik Goldstein (1939) penggunaan warna oleh anakanak pada kelas seni secara tidak sadar merupakan manifestasi dari emosi yang mereka rasakan. Hal ini memberikan suatu pandangan bahwa kegiatan mewarnai cukup memungkinkan untuk melihat emosi yang sedang dirasakan anak.

Emosi dapat disalurkan salah satunya dengan melakukan terapi yang menyenangkan. Dalam hal ini, bermain dengan proses terapi yang menyenangkan seperti menggambang, melukis, menulis dan mewarnai dapat menjadi cara dalam penyaluran emosi (Katarsis). Esensi katarsis menurut Hurlock (2007) mengeluarkan energi emosional yang menganggu dan membersihkan tubuh serta jiwa dengan cara mengangkat sebab yang terpendam dan kemudian mencari cara mengekspresikan dorongan yang terpendam tersebut, sehingga dapat mengembangkan pandangan hidup yang menyeluruh. Menurut

(Elvina, 2005) Katarsis bermanfaat untuk menghilangkan atau merubah kebiasaan, menghilangkan kepercayaan negatif, mengurangi rasa sakit, memasukkan sugesti positif, mengurangi stress pasca trauma, dan membuat jiwa menjadi tenang.

Penulis melakukan sedikit wawancara dengan beberapa anak dikelas dengan menanyakan bagaimana sikap mereka saar sedang merasakan marah dan senang, lalu biasanya apa yang mereka lakukan ketika sedang merasa marah atau kesal. Sebelum penulis melakukan kegiatan program kerja ini, penulis melakukan wawancara terlebih dahulu kepada kepala sekolah SDN 17 Tanjung Batu, kepala sekolah menyampaikan bahwa belun pernah ada/melakukan kegiatan seperti sosialisai mengenai pengenalan emosi disekolah. Oleh karena itu, diperlukan untuk melakukan sosialisasi mengenai pengelolaan emosi dengan metode mawaranai yang disebut dengan katarsisdi SDN 17 Tanjung Batu Desa Tanjung Atap.

Kata sosialisasi mungkin sudah sering kita dengar dalam kegiatankegiatan sosial maupun lainnya, kata sosialisasi yang sering didengar tidak lain mengandung makna untuk pemberitahuan atau penyampaian sesuatu yang baru. Namun makna sosialisasi bukanlah hanya sekedar pemberitahuan atau penyampaian, melainkan sosialisasi memiliki arti yang lebih luas yaitu proses belajar. Menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia, sosialisasi merupakan upaya memasyarakatkan sesuatu sehingga menjadi dikenal, dipahami dan dihayati oleh masyarakat. Pengertian sosialisasi menurut teori-teori sosial juga menyatakan bahwa sosialisasi merupakan proses dua arah. Menurut Narwoko dan Suyanto, “sosialisasi dapat diartikan sebagai kegiatan penyebarluasan informasi oleh lembaga tertentu kepada masyarakat”. Sosialisasi tersebut dapat dilakukan melalui tatap muka secara langsung dan melalui media.

Media sosialisasi merupakan proses komunikasi yang menyampaikan pesan kepada khalayak baik secara langsung ataupun menggunakan alat bantu berupa media seperti audio, video dan lain lain yang kemudian mempengaruhi dan memberikan pemahaman dikalangan khalayak terhadap maksud dan tujuan dari pesan yang disampaikan. Kegiatan sosialisasi tidak akan terlepas dari adanya media sebagai penyalur dan penunjang arus informasi.

Media sebagai penyalur informasi baik langsung maupun tidak langsung merupakan wadah atau tempat melakukan kegiatan sosialisasi. Media sosialisasi langsung merupakan penyebaran arus informasi yang dilakukan secara langsung dengan tatap muka kepada khalayak melalui lingkungan baik keluarga, kelompok ataupun lingkungan kerja. Sedangkan

media sosialisasi yang tidak langsung adalah penyebaran informasi melalui perantara seperti media elektronik atau media massa. Keduanya saling menunjang guna menciptakan pemahaman publik. Seperti yang akan dijelaskan dalam penelitian ini mengenai media sosialisasi yang digunakan Dinas Sosial Kota Pekanbaru dalam mensosialisasikan aplikasi e-Warung ialah menggunakan media sosialisasi langsung dan tidak langsung.

Ada beberapa bentuk dalam pelaksanaan sosialisasi langsung dan tidak langsung. Bentuk pelaksanaan sosialisasi langsung antara lain seperti pertemuan rapat koordinasi, seminar, diskusi, pemutaran video dan lainlain. Sedangkan bentuk pelaksanaan sosialisasi tidak langsung antara lain seperti penggunaan alat bantu media cetak (leaflet) media sosial (whatsapp) dan lain-lain. Media cetak (leaflet) adalah salah satu bentuk publikasi singkat yang mana biasanya berbentuk selebaran yang berisi keterangan atau infromasi tentang sebuah perusahaan, produk, organisasi atau bentuk layanan lainnya yang perlu diketahui oleh khalayak umum.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini yaitu dengan sosialisasi, Sosialisasi ini dilakukan kurang lebih 20 menit yang dimana pada pertemuan pertama dilakukan teruntuk kelas 3 dan pertemuan kedua dilakukan teruntuk kelas 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja individu ini dilakukan selama 2 kali pertemuan pada tanggal 06-07 November 2024 di SDN 17 Tanjung Batu Desa Tanjung Atap dengan waktu 1 jam setiap pertemuannya. Sebelum dilaksanakannya kegiatan ini, dilakukannya observasi dan wawancara terlebih dahulu kepada kepala sekolah dan berkoordinasi langsung dengan kepala sekolah mengenai kegiatan yang akan dilakukan

Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada kegiatan sosialisasi ini, baik dipertemuan pertama dan kedua tahapan kegiatan sosilisasi ini sama, hanya saja pada hari pertama dilakukan kepada kelas 3 dan dihari kedua dilakukan kepada siswa kelas 4. Pertama tama penulis menjelaskan mengenai apa itu emosi melalui media poster yang telah dibuat. Penulis menjelaskan apa saja itu emosi . Anak – anak mendengarkan materi yang penulis berikan. Setelah pemberian materi selesai, penulis memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa mengenai apa yang sudah dipahami selama kegiatan dilakukan.

Pada pertemuan kedua, yang sudah pasti sama dengan kegiatan dipertemuan pertama. Penulis memberikan pemahaman berupa materi terlebih dahulu, lalu memberi mereka beberapa pertanyaan dalam bentuk diskusi mengenai pengalaman mereka dalam merasakan sebuah emosi. Lalu setelah memberikan materi dan diskusi bersama-sama, penulis langsung membuka sesi mewarnai sebagai bentuk pengeluapan emosi. Semua siswa/I sangat antusias dalam mewarnai.

Tidak hanya mawarnai disebuah kertas yang terlah disiapkan, namun penulis meminta kepada siswa/I untuk mereka mewarnai dengan sesuka hati mereka, gunakanlah warna yang ingin digunakan, luapkan emosi mereka dengan memberikan sebuah warna pada kertas gambar yang telah disiapkan. Penulis juga meminta kepada siswa untuk menuliskan perasaan mereka pada saat itu dikertas pojok kanan atas dalam bentuk emoji yang telah penulis perkenalkan terlebih dahulu pada saat menjelaskan materi dan Penulis meminta masing-masing dari mereka menjabarkan perasaan mereka pada lembar kertas mewarnai masing-masing

Gambar 2. Memberikan Penjelasan Pada hasil mewarnai

Selain itu, hal ini terlihat pada saat penulis meminta mereka untuk menunjukkan/menuliskan apa yang sedang mereka rasakan pada saat itu dikertas mewarnai masing-masing, mereka mampu untuk menggambarkan emosi mereka dengan sebuah gambar seperti emoji senyum, marah, dan sedih. Banyak dari mereka yang menggambarkan emoji senang dikertas mewarnai mereka masing-masing.

Setiap anak memiliki beragam cara untuk mengungkapkan emosi pada dirinya, baik melalui sikap yang baik maupun kebalikan. Beberapa ciriciri berikut ini dapat menandakan macam-macam emosi pada anak.diantaranya adalah pertama, bersifat subjektif seperti pengamatan dan berfikir; kedua, bersifat fluktuatif; dan ketiga bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan pancaindera. Ketiga kelompok itu dilihat berdasarkan sifatnya, sedangkan menurut Yudrik Jahja (Darmiah, 2020) bahwa

emosi dapat dikelompokkan dengan pertama emosi sensoris, biasanya ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh: kedua emosi psikis, emosi yang mempunyai alasan- alasan kejiwaan.

Tahap perkembangan emosi pada anak dan remaja mengalami banyak tahapan, bisa saja terjadi banyak memiliki peran positif bagi perilakunya, maupun malah terjadi hal negatif pada diri anak.oleh karenaitubeberapa fase emosi pada anakdapat merubah perilaku, diantaranya adalahpertama, memperkuat semangat, apabilaadaorang merasa senang atau puas atas hasil yang dicapai. Kedua, melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalandan sebagai puncak dari keadaan ini adalahtimbulnya rasa putus asa (frustasi). Ketiga, menghambat konsentrasi belajar, apabilasedang mengalami ketegangan emosi dandapat juga menimbulkan sikap gugupdangagap dalam berbicara. Keempat, terganggunya penyesuaian sosial, apabilaterjadi rasa cemburu dan iri hati Oleh karena itu, penulis menerapkan program mengenai sosialisasi pengelolaan emsoi (Katarsis) melalui metode mewarnai di SDN 17 Tanjung Batu Desa Tanjung Atap

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan menunjukkan hasil yang positif dalam membantu mereka mengenali, memahami dan mengekspresikan emosi mereka Melalui metode pembelajaran melalui gambar dan mawarnai ini anak-anak lebih mudah dan menyenangkan dalam meluapkan emosi yang sedang mereka rasakan. Selain itu, kegiatan ini juga membuat siswa/i menjadi lebih berani dalam mengungkapkan pengalaman mereka terkait pengelolaan emosi, dan tidak takut untuk mengekspresikannya dalam kehidupan sehari-hari

SARAN

Disarankan untuk dapat lebih variative lagi dalam menggunakan media pembelajaran yang menarik agar siswa/i lebih aktif dalam mengikuti kegiatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SD 17 Tanjung Batu

DAFTAR PUSTAKA

Afriani, D. 2018. Penggunaan Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Motifasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran FAI Kelas VIIIB SMPN 7 Tapung (Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam : Riau).

Dedi, A. (2018). Sosialisasi Penggunaan Aplikasi e-Warung Sebagai Bantuan Pangan Non Tunai Pada Masyarakat Oleh Dinas Sosial Kota Pekanbaru (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim : Riau).

Desi Priswanti1, B. B. (2022). pengertian pendidikan. jurnal pendidikan dan konseling, 7911.

Ismail, S. (2019). PENTINGNYA SOSIALISASI BAGI ANAK. jurnal UINSU, 28.

Mahmud1, A. F. (2021). STRATEGI PENGENDALIAN EMOSI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR UNTUK MENDUKUNG KECERDASANNYA. jurnal kajian dan pengembangan umat, 47.

Nani Husnaini1, J. (2019). Kegiatan Mewarnai Sebagai Stimulasi Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, 114- 116.

Raudia Raudatul Zannah1, E. H. (2020). perkembangan emosi anak usia dini pada keluarga pola asuh demokratis. JURNAL CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif), 9.

Rosita, A. (2024, November 10). Desa Tanjung Atap. From wordpress.

Siti Azizi Fauziyyah1, I. I. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 110.