

## PSIKOEDUKASI PENGENDALIAN EMOSI PADA ANAK KELAS 5 SDN 14 TANJUNG BATU

Desy Arisandy<sup>1</sup>, Desi Meria<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma  
e-mail:desy.arisandy@binadarma.ac.id<sup>1</sup>, desimeria38@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Setiap anak pada tahap perkembangan memiliki keunikan, bisa saja terkadang sangat mengejutkan. Bermunculan keunikan tersebut bisa saja menjadi kesulitan tersendiri oleh orang dewasa (orang tua) apabila tidak dimengerti dan terkesan sangat menyusahkan, metode yang digunakan didalam pengabdian masyarakat ini yaitu observasi, permainan dan diskusi, hasil kegiatan pengabdian Masyarakat didapatkan hasil bahwa siswa menjadi lebih berani dalam mengungkapkan pengalaman atau pendapat mereka, serta meningkatkan kreativitas siswa. Psikoedukasi ini memberikan anak-anak gambaran terkait pentingnya mengenali emosi sendiri maupun orang lain dan tidak takut dalam mengekspresikannya di kehidupan sehari-hari. dapat disimpulkan bahwa anak-anak memiliki kemampuan yang baik untuk belajar mengelola emosinya melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, Pengendalian emosi, Sdn 14 Tanjung batu

### Abstract

Every child at the developmental stage has a uniqueness, it can sometimes be very surprising. The emergence of this uniqueness can be a difficulty for adults (parents) if it is not understood and seems very troublesome, the methods used in this community service are observation, games and discussions, the results of community service activities obtained results that students become more courageous in expressing their experiences or opinions, and increasing student creativity. This psychoeducation gives children an overview of the importance of recognising their own and other people's emotions and not being afraid to express them in everyday life. it can be concluded that children have a good ability to learn to manage their emotions through an interactive and fun approach.

**Keywords.:** Psychoeducation, Emotion control, Sdn 14 Tanjung batu

### PENDAHULUAN

Desa Bangun Jaya terletak di Kecamatan Tanjung Batu, Kabupaten Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Ogan Ilir, pada tahun 2022, desa ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 2.661 jiwa, dengan 1.342 laki-laki dan 1.319 perempuan. Luas wilayah Desa Bangun Jaya sekitar  $\pm 3$  km<sup>2</sup>. Secara geomorfologi, desa ini merupakan dataran bergelombang dengan bagian barat yang agak berbukit. Selain itu, Desa Bangun Jaya juga ditetapkan sebagai Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB) oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis terhadap siswa kelas 5 di SDN 14 Tanjung Batu selama tiga minggu, mulai dari 21 Oktober 2024 sampai dengan 14 November 2024, terlihat bahwa pada saat proses belajar di kelas, terdapat 2 orang anak-anak seringkali terlihat kecenderungan mereka untuk menunjukkan emosi yang tidak terkendali, seperti mudah marah atau cemas sampai menangis, terutama dalam menghadapi situasi seperti konflik dengan teman atau kesulitan dalam mengerjakan tugas latihan, contohnya pada saat mengerjakan tugas matematika. Pada observasi yang dilakukan, sebagian besar siswa menunjukkan respons emosional yang intens ketika menghadapi beberapa situasi seperti perselisihan dengan teman sebaya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis terhadap siswa kelas 5 di SDN 14 Tanjung Batu selama tiga minggu, mulai dari 21 Oktober 2024 sampai dengan 14 November 2024, terlihat bahwa pada saat proses belajar di kelas, terdapat 2 orang anak-anak seringkali terlihat kecenderungan mereka untuk menunjukkan emosi yang tidak terkendali, seperti mudah marah atau

cemas sampai menangis, terutama dalam menghadapi situasi seperti konflik dengan teman atau kesulitan dalam mengerjakan tugas latihan, contohnya pada saat mengerjakan tugas matematika. Pada observasi yang dilakukan, sebagian besar siswa menunjukkan respons emosional yang intens ketika menghadapi beberapa situasi seperti perselisihan dengan teman sebaya.

Pengendalian emosi adalah kemampuan seseorang menggunakan pikiran, nalar, dan tindakannya untuk menghadapi emosinya agar dapat diungkapkan dan dihadapi secara sehat dan tepat. Melalui manajemen emosi, seseorang akan belajar untuk memahami sebab dan akibat dari perasaan mereka yang ditimbulkan oleh stimulus teman sebaya. Kita harus bisa mengendalikan emosi kita agar condong ke arah positif dan menyenangkan. Pengendalian emosi ini berpengaruh terhadap perilaku. Menurut Daniel Goleman (1997), pengendalian emosi berkaitan dengan kecerdasan emosional, yaitu suatu kemampuan untuk merasakan, memahami, dan secara efektif merupakan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi. Ciri-ciri kecerdasan emosional, antara lain adalah kemampuan mengenali diri sendiri, kemampuan menghadapi frustasi, kemampuan mengendalikan dorongan hati, kemampaun mengatur suasana hati.

Setiap anak pada tahap perkembangan memiliki keunikan, bisa saja terkadang sangat mengejutkan. Bermunculan keunikan tersebut bisa saja menjadi kesulitan tersendiri oleh orang dewasa (orang tua) apabila tidak dimengerti dan terkesan sangat menyusahkan. Sehingga banyak bermunculan kesalahan sikap untuk merespon kejadian tersebut, hal yang sama juga diakui oleh guru disekolahnya. Salah satu aspek perkembangan yang sering merepotkan orang tua dan guru adalah perkembangan emosi. Anak sering bermasalah pada perkembangan emosinya pada umumnya di tandai dengan kenakalan. Perilaku nakal umumnya merupakan bersifat normal pada anak-anak untuk tahap perkembangannya, tetapi ada kemungkinan lain yang menyerupai bagian dari goncangan jiwa atau gangguan emosi (Andi Widodo, 2018).

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini yaitu Observasi, Pemainan, Diskusi

### Observasi

Melakukan observasi secara langsung selama proses kegiatan mengajar di SDN 14 Tanjung Batu. Observasi dilakukan selama tiga minggu mengajar

### Pemainan

Melakukan permainan edukatif yang bertujuan untuk membantu mempermudah anak-anak mengenali dan memahami beragam emosi.

### Diskusi

Membahas materi tentang emosi dan mengajak anak-anak diskusi mengenai pengalaman mereka terkait emosi dan pengendaliannya untuk memperdalam pemahaman mereka tentang emosi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kerja psikoedukasi pengendalian emosi kepada siswa kelas 5 SDN 14 Tanjung Batu dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan untuk membantu anak-anak dalam memahami pengendalian emosi yang sering mereka rasakan. Berikut adalah hasil dari setiap tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan penulis:

Hari pertama pelaksanaan kegiatan yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 13 November 2024, sebagai tahap awal penulis melakukan pemaparan video pengenalan emosi, yang bertujuan untuk memperkenalkan berbagai jenis emosi yang biasa dirasakan anak-anak, seperti marah, senang, takut, dan cemas.

Video ini memberikan gambaran visual yang sederhana dan menarik, memudahkan anak-anak dalam mengenali dan memahami emosi yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. pemaparan video pengenalan emosi berhasil menarik perhatian anak-anak. Video ini memberikan visualisasi yang jelas mengenai berbagai jenis emosi yang sering dirasakan anak-anak, sehingga mereka dapat lebih mudah mengidentifikasi perasaan yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Melalui video ini, anak-anak menjadi lebih sadar akan perbedaan antara emosi positif dan

negatif serta dampaknya terhadap diri mereka.

### **Sesi Edukasi & Diskusi Interaktif**

Anak-anak diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman tentang emosi yang mereka rasakan, serta diajarkan bagaimana cara mengenali emosi tersebut. Diskusi ini sangat aktif, dengan siswa yang bersemangat mengungkapkan pendapat dan pertanyaan mengenai pengendalian emosi dalam situasi sehari-hari.

Edukasi dan diskusi interaktif memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berbagi pengalaman dan memahami lebih dalam tentang pengelolaan emosi. Diskusi ini berjalan dengan sangat interaktif, di mana banyak siswa yang aktif bertanya dan berbagi cerita mengenai bagaimana mereka menghadapi emosi, seperti kemarahan atau kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak sudah mulai berpikir kritis mengenai cara mengendalikan perasaan mereka.

### **Sesi Tanya Jawab**



Gambar 1. Sesi Tanya Jawab

Anak-anak diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan. Siswa sangat antusias dengan sesi ini, banyak yang bertanya tentang cara-cara mengatasi perasaan marah atau cemas, dan pembicara menjawab dengan memberikan penjelasan yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak.

Sesi tanya jawab juga berjalan lancar, dengan siswa yang antusias mengajukan pertanyaan terkait cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi perasaan negatif. Pembicara menjawab pertanyaan mereka dengan cara yang mudah dimengerti oleh anak-anak, sehingga mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi perasaan mereka.

### **Game charades**

Dengan permainan yang bertujuan untuk memperagakan ekspresi emosi. Anak-anak diminta untuk mengekspresikan berbagai jenis emosi melalui gerakan dan ekspresi wajah, yang membuat mereka lebih sadar akan perasaan yang mereka alami dan cara mengekspresikannya dengan cara yang sehat dan menyenangkan.

Dalam sesi permainan, anak-anak tampak sangat bersemangat saat diminta untuk memperagakan ekspresi emosi. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan mereka kesempatan untuk lebih memahami cara mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan positif, serta menghargai perasaan orang lain.

Pada usia sekolah dasar (6–12 tahun), anak berada pada tahap perkembangan yang kritis dalam hal regulasi emosi. Menurut Erik Erikson, tahap ini dikenal sebagai industry vs. inferiority, di mana anak belajar menyeimbangkan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan potensi rasa rendah diri. Jika anak tidak dapat mengelola emosi seperti frustrasi atau kekecewaan, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun rasa percaya diri dan hubungan sosial yang sehat.

Selain itu, kemampuan mengelola emosi juga berperan dalam mendukung prestasi akademik. Anak yang mampu mengendalikan emosi lebih mudah berkonsentrasi, bekerja sama dalam kelompok, dan menghadapi tantangan di sekolah. Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan dalam pengendalian emosi cenderung menghadapi masalah perilaku, seperti agresi, penarikan diri, atau gangguan konsentrasi.

Hasil dari kegiatan psikoedukasi pengendalian emosi pada anak kelas 5 SDN 14 Tanjung Batu memberikan tingkat pemahaman siswa terhadap pengendalian emosi yang telah

disampaikan melalui penerangan, anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi, mampu mengendalikan emosi. Telah mengikuti serta menjalankan tugas dengan baik, meskipun beberapa siswa masih kesulitan

dalam membedakan emosi dan mengaitkan pengalaman mereka dengan emosi yang mereka rasakan.

Observasi yang telah dilakukan selama proses mengajar menunjukkan bahwa banyak anak yang sering terlibat konflik terkait emosi, seperti kesulitan menahan emosi yang membuat mereka menangis atau marah. Anak-anak tersebut juga belum dapat menjelaskan mengapa mereka merasa atau bertindak demikian. Hal ini mengindikasikan minimnya pengetahuan mereka terhadap emosi, anak-anak belum memahami apa itu emosi, jenis-jenis emosi yang mereka rasakan, situasi yang memicu emosi tersebut, serta cara yang tepat untuk mengekspresikan emosi mereka.

Paul Ekman (1972) memperkenalkan teori perkembangan emosi yang menekankan bahwa ada enam emosi dasar marah, sedih, takut, bahagia, jijik, dan terkejut yang bersifat universal. Untuk membantu anak mengelola emosi, langkah awal adalah mengenali dan memberi label pada emosi tersebut. Pemahaman ini membantu anak memahami apa yang mereka rasakan dan mengarah pada kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Selanjutnya, James Gross (1998) melalui teorinya tentang regulasi emosi membagi strategi pengendalian emosi menjadi dua kategori utama. Antecedent-focused strategies diterapkan sebelum emosi muncul, seperti pengalihan perhatian atau restrukturisasi kognitif, sedangkan response-focused strategies diterapkan setelah emosi muncul, misalnya melalui teknik pernapasan atau relaksasi. Pada anak usia sekolah dasar, strategi yang fokus pada pencegahan (antecedent-focused) sering kali lebih efektif karena anak masih belajar mengenali dan mengelola emosinya.

Erik Erikson (1950), melalui teori perkembangan psikososialnya, menjelaskan bahwa anak usia sekolah berada dalam tahap Industry vs. Inferiority. Pada tahap ini, anak belajar menyeimbangkan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan potensi rasa rendah diri. Memberikan dukungan dan penghargaan pada usaha yang dilakukan anak dapat membantu mereka membangun rasa percaya diri, yang pada gilirannya membantu mereka mengelola emosi negatif seperti frustrasi atau kekecewaan.

Selain itu, teori attachment John Bowlby (1969) menyoroti pentingnya hubungan emosional yang aman dengan pengasuh. Anak dengan secure attachment cenderung memiliki kemampuan pengendalian emosi yang lebih baik karena mereka merasa nyaman dan didukung dalam menghadapi situasi yang sulit.

Dari perspektif kognitif, Jean Piaget (1936) menjelaskan bahwa anak usia sekolah berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak mulai memahami hubungan sebab-akibat dan lebih mampu memproses strategi yang konkret untuk mengelola emosi. Misalnya, anak dapat diajarkan untuk menyelesaikan masalah yang memicu emosi negatif dengan langkah-langkah yang logis.

Sementara itu, teori pembelajaran sosial dari Albert Bandura (1977) menunjukkan bahwa anak belajar dengan meniru perilaku orang lain. Anak yang melihat orang dewasa atau teman sebaya mengelola emosi dengan baik cenderung akan meniru perilaku tersebut.

Terakhir, Howard Gardner (1983) dalam teori Multiple Intelligences menekankan pentingnya kecerdasan emosional, yang melibatkan kemampuan memahami dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami perasaan orang lain. Strategi seperti mengajarkan empati, kerja sama, dan pengelolaan konflik dapat mendukung anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya. Dengan memadukan berbagai teori ini, orang tua, guru, dan pendidik dapat merancang pendekatan yang efektif untuk mendukung kemampuan pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar.

## SIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan bahwa Psikoedukasi ini memberikan anak-anak gambaran terkait pentingnya mengenali emosi sendiri maupun orang lain dan tidak takut dalam mengekspresikannya di kehidupan sehari-hari. dapat disimpulkan bahwa anak-anak memiliki kemampuan yang baik untuk belajar mengelola emosinya melalui pendekatan yang interaktif dan

menyenangkan.

**SARAN**

Siswa disarankan untuk lebih mengenali dan mengungkapkan emosi mereka dengan cara yang baik. Misalnya, saat merasa marah, siswa bisa mencoba untuk berhenti sejenak dan berbicara dengan teman atau guru untuk mencari cara yang tepat dalam mengatasi perasaan tersebut

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN 14 TANJUNG BATU”

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume I. Attachment. New York: Basic Books.
- Ekman, P. (1972). Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotion. In J. Cole (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation (pp. 207-283). Lincoln: University Erikson, E.
- H. (1950). Childhood and Society. New York: W.W. Norton & Company.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Piaget, J. (1936). The Origins of Intelligence in Children. New York: International Universities Press.