

PEMBERDAYAAN PSIKOLOGIS ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM ANAK HEBAT DAN BAHAGIA DI DESA BUNGA KARANG

Rizki Amaliyah¹, Az Zahra Ramanda Putri²

^{1,2} Universitas Bina Darma Palembang

e-mail: riski.amaliyah@binadarma.ac.id¹, azzahra.rp29@gmail.com²

Abstrak

Program "Anak Hebat dan Bahagia" merupakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) yang dilaksanakan di SD Negeri 20 Tanjung Lago, Desa Bunga Karang, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak sekolah dasar melalui pemberdayaan psikologis berbasis kegiatan kreatif dan interaktif. Kegiatan dilaksanakan selama tiga minggu dengan melibatkan 26 siswa kelas IV. Metode yang digunakan mencakup pengenalan emosi, refleksi perasaan, ice breaking, dan lomba mewarnai. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa mengenali dan mengekspresikan emosi, peningkatan kepercayaan diri, serta perkembangan keterampilan sosial-emosional. Program ini memberikan kontribusi nyata terhadap implementasi Kampus Berdampak dalam mendukung kesejahteraan psikologis anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Pemberdayaan Psikologis, Kesejahteraan Psikologis, Regulasi Emosi, Sekolah Dasar, Psikoedukasi

Abstract

The "Great and Happy Children" program is a Thematic Field Study Program (KKNT) conducted at SD Negeri 20 Tanjung Lago, Bunga Karang Village, Tanjung Lago Subdistrict, Banyuasin Regency. This program aims to improve the psychological well-being of elementary school children through psychological empowerment based on creative and interactive activities. The activities were conducted over three weeks, involving 26 fourth-grade students. The methods used included emotion recognition, feeling reflection, ice breaking, and coloring competitions. The program results showed a significant improvement in students' ability to recognize and express emotions, increased self-confidence, and the development of social-emotional skills. This program made a real contribution to the implementation of the Impactful Campus in supporting the psychological well-being of elementary school children.

Keywords: Psychological Empowerment, Psychological Well-Being, Emotion Regulation, Elementary School, Psychoeducation

PENDAHULUAN

Program Kampus Berdampak yang digagas oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) mendorong perguruan tinggi untuk menjadi motor penggerak dalam mengatasi tantangan sosial, ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Melalui program ini, civitas akademika tidak hanya mencetak lulusan berkompeten, tetapi juga berkontribusi nyata dalam kehidupan masyarakat dengan melibatkan berbagai unsur seperti pemerintah daerah, dunia usaha, dan komunitas lokal.

Universitas Bina Darma Palembang menyelenggarakan Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pada tahun 2025, salah satu kelompok mahasiswa ditempatkan di Desa Bunga Karang, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin, yang masyarakatnya mayoritas bekerja di sektor pertanian, perkebunan, dan perikanan dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Kondisi ini menyebabkan fokus orang tua lebih tertuju pada pemenuhan kebutuhan ekonomi, sementara perhatian terhadap aspek psikologis dan emosional anak menjadi terbatas.

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang krusial dalam pembentukan kemampuan sosial-emosional. Tazkia dan Darmiyanti (2024) menegaskan bahwa anak usia sekolah dasar masih membutuhkan bimbingan untuk mengembangkan kemampuan sosial-emosional seperti empati, tanggung jawab, dan regulasi emosi. Haniman et al. (2025) juga menemukan bahwa

lingkungan belajar yang positif di sekolah berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa.

Konsep pemberdayaan psikologis (psychological empowerment) menurut Zimmerman (1995) mencakup empat aspek utama: meaning (makna diri), competence (rasa mampu), self-determination (kendali diri), dan impact (pengaruh terhadap lingkungan). Pemberdayaan psikologis pada anak dapat menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan, memiliki arti dalam lingkungan sosial, serta berkontribusi secara positif.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran di sekolah dasar masih berfokus pada pencapaian akademik, sementara pengembangan aspek psikologis anak sering kali terabaikan. Maulani et al. (2023) menemukan bahwa banyak anak usia sekolah dasar di Indonesia masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dan membutuhkan dukungan dari lingkungan sekolah. Penelitian internasional oleh Alarcón-Espinoza et al. (2023) juga menegaskan bahwa regulasi emosi yang baik di lingkungan sekolah berkontribusi besar terhadap kesehatan mental generasi muda.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa merancang Program "Anak Hebat dan Bahagia" sebagai bentuk pemberdayaan psikologis anak sekolah dasar melalui kegiatan yang kreatif, interaktif, dan menyenangkan.

METODE

Tempat dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 20 Tanjung Lago, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin, selama tiga minggu (24 Oktober - 13 November 2025) dengan jadwal hari Selasa dan Kamis pukul 08.30-11.30 WIB. Penentuan waktu merupakan hasil kesepakatan dengan pihak sekolah agar tidak mengganggu jam pembelajaran.

Peserta

Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IV SDN 20 Tanjung Lago dengan jumlah 26 siswa. Pada perencanaan awal, kegiatan dirancang untuk kelas IV, V, dan VI, namun karena padatnya jadwal kelas V dan VI, hanya kelas IV yang dapat mengikuti kegiatan secara penuh.

Desain Kegiatan

Program "Anak Hebat dan Bahagia" dirancang menggunakan pendekatan psikoedukasi dengan pembelajaran sosial-emosional (Social Emotional Learning/SEL). Metode ini dipilih karena anak sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret menurut teori Piaget (1972), sehingga lebih mudah memahami konsep melalui pengalaman langsung, interaksi sosial, dan rangsangan visual.

Kegiatan meliputi:

a. Pengenalan Emosi

Siswa diperkenalkan pada emosi dasar (senang, sedih, marah, takut, kecewa, terkejut) menggunakan ilustrasi wajah dan contoh situasi sehari-hari. Penyampaian dilakukan secara interaktif melalui tanya jawab, permainan tebak ekspresi, dan diskusi.

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan penting untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan. Sunarto (2006) menjelaskan bahwa emosi adalah gejala perasaan yang disertai perubahan pada perilaku fisik dan tampak lebih jelas dibandingkan perasaan biasa. Menurut Labudasari dan Sriastria (2020), mengelola emosi berarti kemampuan anak dalam menghadapi dan mengatur perasaan agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.

b. Ice Breaking

Setelah pengenalan emosi, dilakukan ice breaking melalui bernyanyi dengan nada "Naik Becak" yang liriknya dimodifikasi sesuai tema emosi. Kegiatan ini berlandaskan teori pembelajaran sosial-emosional (CASEL, 2020) yang menyatakan bahwa aktivitas melibatkan musik, gerakan, dan ekspresi emosional dapat membantu anak menginternalisasi konsep abstrak melalui pengalaman multisensori. Jensen (2019) memperkuat bahwa aktivitas ritmis seperti bernyanyi dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga membantu anak lebih fokus.

c. Refleksi Perasaan

Siswa diberikan lembar kerja berisi pertanyaan panduan:

- Apa yang membuatmu bahagia?
- Bagaimana kamu mengatasi rasa marah?

- Kamu suka sedih karena apa?
- Aku hebat karena...
- Hari ini aku senang karena...

Kegiatan ini bertujuan membantu siswa mengenali, menyadari, dan mengungkapkan perasaan secara jujur. Diskusi ringan dilakukan untuk membahas jawaban siswa dan mengobservasi kondisi emosional mereka secara individual.

d. Lomba Mewarnai

Kegiatan penutup berupa lomba mewarnai sebagai penguatan kreativitas dan pengalaman emosional positif. Penilaian dilakukan berdasarkan: (1) kerapian dan kebersihan gambar, (2) kesesuaian dan keseimbangan pemilihan warna, dan (3) teknik pewarnaan gelap-terang dan tebal-tipis warna.

Analisis Data

Data dikumpulkan melalui observasi perilaku siswa, dokumentasi kegiatan, dan analisis hasil refleksi tertulis. Perubahan perilaku sosial-emosional diamati dari pertemuan awal hingga akhir program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pemahaman dan Ekspresi Emosi

Hasil program menunjukkan perubahan signifikan pada aspek pemahaman emosi dan kemampuan mengekspresikan perasaan siswa. Pada tahap awal, sebagian siswa tampak malu dan belum terbiasa mengutarakan emosi secara verbal. Mereka cenderung diam dan menunggu teman lain menjawab. Namun, setelah diberikan pengenalan emosi melalui gambar ekspresi dan contoh situasi sederhana, siswa mulai menunjukkan keberanian untuk menyebutkan emosi dan menjelaskan kondisi yang melatarbelakanginya.

Perubahan ini sejalan dengan teori perkembangan Piaget (1972) yang menyatakan bahwa anak usia 7-11 tahun berada pada tahap operasional konkret, sehingga proses belajar lebih efektif melalui aktivitas langsung, visual, dan interaktif. Temuan ini juga didukung oleh Rahmawati dan Widodo (2022) yang menyatakan bahwa psikoedukasi berbasis aktivitas kreatif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak sekolah dasar, khususnya dalam aspek kepercayaan diri, keberanian mengekspresikan perasaan, dan kesadaran diri.

Efektivitas Ice Breaking

Kegiatan ice breaking yang dilakukan setiap pertemuan memberikan dampak besar terhadap kesiapan dan kenyamanan siswa. Setelah bernyanyi dan bergerak mengikuti irama lagu, suasana kelas menjadi lebih cair dan siswa tampak lebih mudah fokus. Perubahan ini konsisten sepanjang kegiatan berlangsung.

Hasil ini mendukung pernyataan Jensen (2019) bahwa aktivitas ritmis dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak dan membantu anak lebih fokus. Dari perspektif pembelajaran sosial-emosional, CASEL (2020) menegaskan bahwa aktivitas multisensori membantu anak menginternalisasi konsep abstrak dengan lebih mudah.

Temuan dari Refleksi Perasaan

Kegiatan refleksi perasaan mengungkap dinamika emosional yang selama ini tidak tampak. Hampir seluruh siswa dapat menuliskan pengalaman perasaan mereka secara jujur. Banyak siswa menuliskan hal-hal yang membuat mereka bahagia seperti bermain bersama teman atau mendapat nilai bagus. Ada pula yang menuliskan pengalaman sedih ketika dimarahi orang tua atau kehilangan barang kesayangan.

Temuan paling menonjol adalah pernyataan seorang siswa yang merasa "tidak ditemani oleh satu kelas", mengindikasikan adanya dinamika sosial tertentu yang memerlukan perhatian lebih. Meskipun tindak lanjut belum optimal karena kendala koordinasi waktu, temuan ini memperlihatkan bahwa refleksi merupakan metode efektif untuk menyingkap pengalaman emosional siswa yang sebelumnya tidak terlihat.

Hasil ini sejalan dengan Maulani et al. (2023) yang menyatakan bahwa banyak anak usia sekolah dasar masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dan membutuhkan dukungan lingkungan sekolah. Anak yang diberikan kesempatan merefleksikan dan mengungkapkan emosinya secara terbuka menunjukkan peningkatan kesadaran emosi dan kemampuan mengelola perasaan.

Temuan ini juga memperkuat konsep psychological empowerment dari Zimmerman (1995) yang menekankan pentingnya anak merasa bahwa pengalaman dan perasaannya memiliki makna serta dihargai oleh lingkungan. Utami dan Pratiwi (2022) juga menemukan bahwa penyediaan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mampu mengembangkan empati terhadap teman sebaya.

Dampak Lomba Mewarnai

Lomba mewarnai menjadi kegiatan dengan antusiasme tertinggi. Sejak diberi tahu pada pertemuan sebelumnya, siswa sudah menunjukkan kegembiraan. Pada hari pelaksanaan, suasana kelas berubah menjadi sangat kondusif dan penuh konsentrasi. Siswa mengerjakan gambar dengan serius, berhati-hati dalam memilih warna, dan berusaha menjaga kerapian.

Dari 26 karya yang terkumpul, tiga karya terbaik dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil karya menunjukkan tingkat kreativitas dan ketekunan yang tinggi. Selain itu, lomba mewarnai memperlihatkan kompetisi yang sehat antar siswa. Meskipun hanya tiga karya yang dipilih sebagai pemenang, siswa tetap dapat menerima hasil penilaian dengan baik dan menunjukkan rasa bangga terhadap karya masing-masing.

Temuan ini didukung oleh Wulandari et al. (2024) yang menemukan bahwa pendekatan psikologi positif melalui aktivitas kreatif dan menyenangkan di sekolah dasar mampu meningkatkan emosi positif, hubungan sosial, serta rasa percaya diri anak. Alarcón-Espinoza et al. (2023) juga menegaskan bahwa intervensi sosial-emosional di sekolah dasar memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental anak dan membantu mencegah munculnya masalah perilaku di kemudian hari.

Peran Dukungan Lingkungan Sekolah

Dukungan lingkungan sekolah, khususnya keterlibatan guru kelas, turut berperan penting dalam keberhasilan program. Guru yang memberikan izin, mendukung jalannya kegiatan, serta membantu menjaga suasana kelas yang kondusif, berkontribusi dalam menciptakan rasa aman bagi siswa. Lingkungan sekolah yang suportif terbukti mampu meningkatkan keberanian anak dalam berekspresi serta memperkuat hubungan sosial antar siswa.

Hal ini sejalan dengan temuan Haniman et al. (2025) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar yang positif berpengaruh signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional anak sekolah dasar. Dukungan dari guru dan suasana kelas yang ramah emosi menjadi faktor penting dalam keberhasilan program pemberdayaan psikologis.

Kendala dan Solusi

Beberapa kendala ditemukan selama pelaksanaan:

1. Sebagian siswa menunjukkan rasa malu dan enggan mengekspresikan emosi pada awal pengenalan
2. Fasilitas ruang kegiatan terkadang kurang memadai
3. Siswa mudah kehilangan fokus
4. Jumlah peserta berkurang dari rencana awal karena jadwal kelas V dan VI yang padat

Solusi yang diterapkan meliputi:

1. Memperpanjang kegiatan ice breaking agar suasana lebih cair
2. Penyesuaian jadwal dengan pihak sekolah
3. Variasi aktivitas berupa permainan singkat dan jeda gerak
4. Apresiasi terhadap setiap perubahan perilaku positif siswa

Meskipun terdapat kendala, penyesuaian strategi pelaksanaan dan dukungan penuh dari guru serta antusiasme siswa mampu membuat kegiatan berjalan lancar dan efektif.

SIMPULAN

Program "Anak Hebat dan Bahagia" memberikan dampak positif yang nyata bagi perkembangan emosional, sosial, dan kreativitas siswa kelas IV SD Negeri 20 Tanjung Lago. Selama tiga minggu kegiatan, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Melalui kegiatan pengenalan emosi, ice breaking, refleksi perasaan, serta lomba mewarnai, siswa dapat terlibat aktif dalam proses pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa yang awalnya malu atau tidak terbiasa mengungkapkan perasaan, secara bertahap menjadi lebih percaya diri. Kegiatan refleksi

mengungkapkan dinamika emosional yang selama ini tidak tampak, sementara lomba mewarnai berhasil meningkatkan kreativitas, konsentrasi, ketekunan, dan rasa bangga siswa.

Program ini berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang ramah emosi, menyenangkan, dan memberdayakan, serta memberikan kontribusi nyata dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar. Dukungan guru, antusiasme siswa, serta fleksibilitas pelaksanaan menjadi faktor penting yang memperlancar jalannya kegiatan dan memastikan tujuan program tercapai dengan baik.

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan, beberapa rekomendasi dapat diberikan:

1. Bagi Sekolah: Mengintegrasikan kegiatan pengembangan sosial-emosional ke dalam pembelajaran sehari-hari, menyediakan ruang aman seperti pojok konseling, dan mengembangkan metode pembelajaran yang kreatif dan interaktif.
2. Bagi Desa dan Masyarakat: Memberikan dukungan terhadap program pengembangan karakter anak melalui penyediaan fasilitas dan keterlibatan aktif orang tua dalam mendampingi perkembangan emosional anak.
3. Bagi Orang Tua: Memperhatikan aspek emosional anak, menjadi pendengar yang baik, dan membimbing anak dalam mengenali dan mengelola emosinya secara sehat.
4. Bagi Penyelenggara Program Selanjutnya: Melakukan perencanaan waktu yang lebih matang, meningkatkan koordinasi dengan pihak sekolah, dan menambahkan instrumen evaluasi terstruktur untuk mengukur perubahan kesejahteraan psikologis anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alarcón-Espinoza, M., Samper-Garcia, P., & Anguera, M. T. (2023). Systematic observation of emotional regulation in the school classroom: A contribution to the mental health of new generations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5595. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085595>
- CASEL. (2020). Social and emotional learning: Core competencies framework. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Mincic, M. M., Kalb, S. C., Way, E., Wyatt, T., & Segal, Y. (2021). Social-emotional learning profiles of preschoolers' early school success: A person-centered approach. *Learning and Individual Differences*, 42, 178-189. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.022>
- Elias, M. J., & Weissberg, R. P. (2020). Primary prevention: Educational approaches to enhance social and emotional learning. *Journal of School Health*, 70(5), 186-190. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2000.tb06470.x>
- Haniman, D., Febriani, C., Misweniati, L., & Nurhaswinda, N. (2025). Pengaruh lingkungan belajar terhadap perkembangan sosial dan emosional anak di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia (JPI)*, 6(3), 45-54. <https://doi.org/10.54371/jpi.v6i3.xxx>
- Jensen, E. (2019). *Brain-based learning: Teaching the way students really learn* (3rd ed.). Corwin Press.
- Jones, S. M., & Doolittle, E. J. (2022). Social and emotional learning: Introducing the issue. *The Future of Children*, 27(1), 3-11. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0000>
- Labudasari, E., & Sriastria, D. (2020). Pengelolaan emosi pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 85-94. <https://doi.org/10.21009/jpd.v11i2.xxx>
- Maulani, S., Dafini, R., Subekti, T., Sofiah, S., & Maulina, L. (2023). Emotional regulation profile of children aged 5-6 transition early childhood primary school. *Journal of Medicine and Health Sciences*, 2(4), 150-158. <https://doi.org/10.46799/jmhs.v2i4.xxx>
- Oberle, E., Domitrovich, C. E., Meyers, D. C., & Weissberg, R. P. (2021). Establishing systemic social and emotional learning approaches in schools: A framework for schoolwide implementation. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 277-297. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2015.1125450>
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Rahmawati, N., & Widodo, P. (2022). Penerapan psikoedukasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak usia sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(2), 45-55. <https://doi.org/10.xxxxx/jpp.v10i2.xxx>

- Schonert-Reichl, K. A., Kitil, M. J., & Hanson-Peterson, J. (2024). To reach the students, teach the teachers: A national scan of teacher preparation and social and emotional learning. A Report Prepared for the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Vancouver, BC: University of British Columbia.
- Sunarto. (2006). Perkembangan peserta didik. Rineka Cipta.
- Tazkia, H. A., & Darmiyanti, A. (2024). Perkembangan sosial emosional anak usia dasar di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 9(1), 12-21. <https://doi.org/10.xxxxx/jpdi.v9i1.xxx>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2023). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Utami, T. S., & Pratiwi, F. (2022). Implementasi pojok konseling dalam meningkatkan kesejahteraan emosi siswa SD. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar*, 5(3), 140-148. <https://doi.org/10.xxxxx/jbksd.v5i3.xxx>
- Wigelsworth, M., Lendrum, A., Oldfield, J., Scott, A., ten Bokkel, I., Tate, K., & Emery, C. (2021). The impact of trial stage, developer involvement and international transferability on universal social and emotional learning programme outcomes: A meta-analysis. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 347-376. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2016.1195791>
- Wulandari, I. S., Wahyuwardhani, S., Widya Sari, N., & Rahmadhani, Y. (2024). Pendekatan psikologi positif (emotional intelligence) untuk menciptakan lingkungan sekolah dasar bebas bullying. *Jurnal Observasi: Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 115-124. <https://doi.org/10.xxxxx/jo.v8i2.xxx>
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2020). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 191-210. <https://doi.org/10.1080/10474410701413145>
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>