

Ummi Nadrah  
Munthe<sup>1</sup>  
Ristra Sandra Ritonga<sup>2</sup>

## PENERAPAN TEKNIK KONSELING UNTUK MENANGANI STRES DAN EMOSI NEGATIF PADA ANAK USIA DINI DI RA NURUL WASHILAH SIMPANG MARBAU

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teknik konseling dalam menangani stres dan emosi negatif pada anak usia dini di RA Nurul Washilah Simpang Marbau. Anak usia dini sering kali mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan emosinya, yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka. Dengan pendekatan studi kasus, penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mendapatkan data yang mendalam mengenai kondisi anak sebelum dan sesudah konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konseling seperti konseling bermain, konseling individu, dan terapi ekspresif efektif dalam membantu anak-anak mengelola emosi negatif dan mengurangi stres. Penerapan konseling yang tepat mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak.

**Kata Kunci:** Konseling, Stres, Anak Usia Dini

### Abstract

This study aims to analyze the application of counseling techniques in dealing with stress and negative emotions in early childhood at RA Nurul Washilah Simpang Marbau. Early childhood often has difficulty in expressing their feelings and emotions, which can affect their social and emotional development. With a case study approach, this study uses observation, interview, and documentation methods to obtain in-depth data on children's conditions before and after counseling. The results of the study indicate that counseling techniques such as play counseling, individual counseling, and expressive therapy are effective in helping children manage negative emotions and reduce stress. The application of appropriate counseling can create a more conducive learning environment and improve children's emotional well-being.

**Keywords:** Counseling, Stress, Early Childhood

### PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang dalam tahap perkembangan kritis. Pada usia ini, anak mengalami perkembangan pesat dalam aspek kognitif, sosial dan emosional (Santrock, 2021). Namun, tekanan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial dapat menyebabkan stres dan emosi negatif yang memberikan dampak yaitu menghambat perkembangan optimal anak. Stress pada anak usia dini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang terlalu tinggi, konflik dalam keluarga, kurangnya perhatian dari orang tua, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung (Papalia dan Martorell, 2020). Anak yang mengalami stres berkepanjangan cenderung menunjukkan perilaku yang agresif, sulit untuk melakukan interaksi, serta adanya gangguan emosional seperti tantrum.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa stres merupakan respon individu terhadap tekanan yang dirasakan melebihi kapasitas adaptasi mereka. Dalam konteks anak usia dini, mereka belum memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola tekanan secara mandiri, sehingga membutuhkan intervensi dari orang

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam dan Humaniora, Universitas Pembangunan Panca Budi

uminadrah246@gmail.com<sup>1</sup>, ristrasandra@dosen.pancabudi.ac.id<sup>2</sup>

dewasa. Emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan kemarahan sering kali menjadi salah satu faktor anak mengalami stres. Menurut Goleman (1995) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang penting dalam membantu anak dalam mengatasi stres dan emosi negatif. Anak yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan baik.

Stres pada anak usia dini dapat muncul dikarenakan berbagai macam faktor, baik dari lingkungan internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi mereka, rendahnya kepercayaan diri, serta perkembangan kognitif yang belum matang. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan akademik, konflik keluarga, pola asuh yang otoriter, perpisahan orang tua, bullying, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung (Papalia dan Matorell, 2020).

Tuntutan akademik yang berlebihan di usia dini dapat menjadi salah satu sumber stres yang bersifat signifikan. Anak-anak yang diharapkan untuk mencapai prestasi tinggi namun tidak mempertimbangkan kesiapan pada diri si anak maka akan membuat anak tertekan (Wulansuci, 2021). Hal ini diperparah dengan jadwal jadwal belajar yang pada tanpa cukup waktu untuk bermain dan bersosialisasi, yang justru esensial bagi perkembangan mereka. Konflik dalam keluarga, seperti pertengkaran orang tua, perceraian, atau kurangnya perhatian dan kasih sayang, juga dapat menjadi sumber stress pada anak. Anak-anak sering kali merasa bingung dan cemas ketika menghadapi ketidakstabilan emosional dalam keluarga.

Pola asuh yang tidak konsisten atau otoriter dapat menyebabkan anak merasa tidak aman dan cemas. Anak yang sering mendapat hukuman keras atau kritik berlebihan cenderung memiliki harga diri rendah dan kesulitan mengelola emosi mereka. Lingkungan sosial yang negatif, seperti pengalaman bullying di sekolah atau kurangnya dukungan dari teman sebaya, dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional anak (Azzuhdi dan Al Amin, 2024). Anak yang merasa dikucilkan atau diintimidasi cenderung mengalami kecemasan sosial dan depresi.

Selain itu, perubahan besar dalam kehidupan seperti pindah rumah, pergantian sekolah, atau kehilangan orang yang dicintai, juga dapat memicu stres pada anak. Mereka mungkin merasa kehilangan rasa aman dan stabilitas, yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka. Contoh konkret stres yang terjadi pada anak usia dini meliputi perilaku regresif seperti mengompol meskipun sudah terlatih, ketakutan berlebihan terhadap situasi baru, tantrum yang sering, kesulitan tidur, perubahan pola makan, hingga menarik diri dari interaksi sosial. Anak juga dapat menunjukkan gejala psikosomatis, seperti sakit perut atau sakit kepala tanpa sebab medis yang jelas (Fitria & Alpiyah, 2024).

Dalam upaya menangani stres dan emosi negatif pada anak usia dini, berbagai teknik konseling telah dikembangkan. Teknik konseling berbasis permainan terapeutik, bercerita, dan relaksasi telah terbukti efektif dalam membantu anak mengungkapkan perasaan mereka serta mengurangi tingkat stres yang dialami (Corey, 2019). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ristra menjelaskan bahwa terapi bermain menjadi salah satu opsi untuk membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta anak mampu untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih baik lagi (Ritonga et al., 2024). Dalam konteks sekolah, guru dan konselor memiliki peran yang sama pentingnya dalam memberikan dukungan emosional pada anak usia dini. hal ini dikarenakan pada masa pra sekolah, anak-anak berada pada fase yang sangat rentan dalam perkembangannya sehingga lingkungan sekitar anak menjadi salah satu pendukung pertumbuhan anak (Parapat et al., 2023).

Pelaksanaan pendidikan menjadi salah satu tanggung jawab bersama antara orang tua, tokoh masyarakat dan pemerintah. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang membahas tentang Sistem Pendidikan pada Bab XV [asal 56 menjelaskan bahwa masyarakat berperan dalam meningkatkan mutu pelayanan pendidikan melalui dewan pendidikan dan komite sekolah, yayasan atau madrasah (Nofianti et al., 2022).

RA Nurul Washilah Simpang Marbau sebagai salah satu lembaga pendidikan untuk anak usia dini memiliki tantangan tersendiri dalam menangani stres dan emosi negatif pada anak didiknya. Oleh karena itu, diperlukannya penerapan teknik konseling yang tepat dan sesuai dengan usianya dalam membantu anak agar dapat belajar dan berkembang dalam lingkungan yang kondusif. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis penerapan teknik konseling dalam menangani stres dan emosi negatif pada anak usia dini di RA Nurul Washilah Simpang Marbau. Dengan memahami seberapa pentingnya

teknik konseling tersebut diterapkan, diharapkan melalui penelitian ini dapat menjadi salah satu saran dan rekomendasi bagi tenaga pendidik dan orang tua dalam membantu anak mengelola stres dan emosi anak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru, anak-anak, dan orang tua di RA Nurul Washilah Simpang Marbau. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi:

1. Observasi. Mengamati interaksi anak dengan lingkungan serta reaksi mereka terhadap teknik konseling yang diterapkan.
2. Wawancara. Melakukan wawancara dengan guru dan orang tua untuk memahami peran mereka dalam mendukung kesejahteraan emosional anak.
3. Dokumentasi. Mengumpulkan data terkait program konseling yang telah dirancang oleh sekolah.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mendapatkan gambaran mendalam mengenai keberhasilan teknik konseling yang diterapkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik konseling memberikan dampak positif bagi anak-anak yang bersekolah di RA Nurul Washilah Simpang Marbau. Berdasarkan studi kasus anak yang berinisial A dengan usia 5 tahun mengalami stres yang didasari oleh perubahan lingkungan keluarga. anak tersebut lebih memilih untuk menyendiri, lebih mudah tantrum, dan tidak fokus dalam proses pembelajaran. Lalu melihat keanehan itu Guru melakukan sesi konseling seadanya dengan ilmu yang pernah dipelajari saat kuliah dulu. Guru mengajak anak bermain dan berusaha mengorek apa permasalahan yang dialami anak tersebut. Lalu anak secara sadar menceritakan sambil menggambar dan mewarnai dengan warna yang gelap. Selanjutnya Guru memberikan pemahaman dan nasehat untuk bisa lebih sabar dan bisa mengalihkan permasalahan yang dihadapinya. Perlahan anak kembali menjadi lebih aktif dalam bermain bersama teman, lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaan, dan sudah bisa melatih fokus belajar di kelas.

Selanjutnya berdasarkan hasil observasi studi kasus pada anak yang lain, adalah anak B (4 tahun) yang sering menunjukkan emosi negatif berupa ledakan amarah ketika merasa tidak mendapatkan perhatian. Setelah mengikuti konseling individu, anak B perlahan mampu mengenali emosinya dan mengekspresikan perasaannya dengan kata-kata, bukan dengan tantrum. Berdasarkan studi kasus anak A dan B, observasi menunjukkan bahwa anak-anak yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda stres seperti menarik diri, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi mulai menunjukkan perubahan positif. Anak A yang awalnya menarik diri mulai aktif dalam bermain bersama teman-teman, sedangkan anak B yang sering tantrum kini lebih mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan kata-kata. Secara keseluruhan, setelah mengikuti beberapa sesi konseling bermain dan konseling individu, anak-anak di RA Nurul Washilah Simpang Marbau tampak lebih ceria, lebih mampu berinteraksi dengan teman sebaya, dan lebih mudah mengungkapkan perasaan mereka melalui aktivitas sehari-hari di sekolah.

Berdasarkan studi kasus di atas, wawancara dengan Kepala Sekolah RA Nurul Washilah mengungkapkan, "Penerapan konseling sangat membantu anak-anak dalam mengelola emosinya. Kami melihat perubahan yang positif, terutama pada anak-anak yang awalnya mengalami stres berat. Konseling ini juga membantu guru dalam memahami kondisi emosional anak-anak dan menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman". Guru kelas juga menambahkan, "Kami melihat perkembangan yang signifikan setelah penerapan konseling. Anak-anak yang sebelumnya pendiam dan sering menangis sekarang lebih terbuka dan mau bercerita. Mereka juga lebih mudah beradaptasi dengan teman-temannya dan menunjukkan peningkatan dalam konsentrasi belajar".

Orang tua turut merasakan perubahan tersebut di rumah. Salah satu orang tua mengatakan, "Anak saya menjadi lebih tenang dan tidak mudah marah setelah mengikuti konseling di sekolah. Jika sebelumnya ia sering menangis dan sulit diajak berbicara, sekarang ia mulai bisa mengungkapkan perasaannya dengan lebih baik". Orang tua lain menambahkan,

“Saya sangat bersyukur dengan adanya program konseling ini. Anak saya yang dulu sering meluapkan emosinya dengan tantrum sekarang lebih sabar dan lebih mudah diajak berdiskusi”.

Berdasarkan hasil dokumentasi, terdapat peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar dan kehadiran anak-anak di RA Nurul Washilah Simpang Marbau. Karya seni anak-anak menunjukkan perubahan dalam ekspresi emosional mereka. Jika sebelumnya banyak anak menggambar objek yang mencerminkan perasaan negatif, setelah konseling gambar mereka menjadi lebih cerah dan ekspresif. Selain itu, daftar hadir menunjukkan bahwa anak-anak yang sebelumnya sering absen karena enggan ke sekolah kini lebih rutin hadir dan lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Secara keseluruhan, teknik konseling seperti konseling bermain dan terapi ekspresif memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu anak-anak mengatasi stres dan emosi negatif. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya oleh Lestari (2022) yang menyebutkan bahwa teknik konseling dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anak usia dini dalam lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian oleh Rahayu (2021) juga menemukan bahwa konseling individu mampu membantu anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat. Namun, berbeda dengan penelitian Wibowo (2023) yang menunjukkan bahwa teknik konseling kelompok kurang efektif pada anak usia dini karena keterbatasan kemampuan anak dalam berinteraksi dalam kelompok besar..

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan studi kasus yang dilakukan di RA Nurul Washilah Simpang Marbai, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Teknik konseling individu yang dapat dilakukan adalah konseling bermain yang menjadi salah satu solusi untuk bisa mengatasi stres dan emosi negatif pada anak usia dini. Terlihat secara perlahan perubahan positif dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih sehat.
- 2) Kerja sama antara guru dan orang tua sangat penting dalam proses pengentasan permasalahan stres pada anak usia dini. Gukungan dari semua pihak mempercepat proses pemulihan emosional anak dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzuhdi, M. muhyiddin, dan Al Amin, H. (2024). Tekanan Stres Anak dalam Keluarga Pasangan Pernikahan Dini (Studi Kasus Di Desa Godean Kecamatan Lokeret Kabupaten Nganjuk). *Journal Sains Student* ..., 2(3), 772–784. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/view/1487%0Ahttps://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/download/1487/1369>
- Corey, G. (2019). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning.
- Fitria, E. N., dan Alpiah, D. N. (2024). Gangguan Kecemasan Pada Anak Usia Dini. *Mudic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Landreth, G. L. (2012). *Play Therapy: The Art of the Relationship*. New York: Routledge.
- Nofianti, R., Munisa, M., & Agustia, N. R. (2022). Partisipasi Orang Tua dalam Implementasi Pembentukan Karakter Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4733–4738
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Parapat, A., Munisa, & Novianti, R. (2023). Peran Komunikasi Orang Tua Dalam Meningkatkan Kecerdasan Bahasa Anak di TK Negeri Pembina I Medan. *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 9909–9918. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3327%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/3327/2361>
- Ritonga, R. S., Nofianti, R., Arifin, D., & Patuzahra, S. (2024). Efektivitas Play Therapy dalam Pengendalian Emosi Anak Usia. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 19–26.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.

- Siegel, D. J. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Delacorte Press.
- Wulansuci, G. (2021). Stres Akademik Anak Usia Dini: Pembelajaran CALISTUNG vs. Tuntutan Kinerja Guru. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(2), 79–86. <https://doi.org/10.14421/jga.2021.62-03>
- Wulansuci, G., Sumitra, A., dan Santana, F. D. T. (2022). Penyuluhan Model Pembelajaran Abad-21 (Cooperative Learning) Sebagai Upaya Mengatasi Stress Akademik Anak Usia Dini Pasca Pandemi Covid-19 Pada Pendidik PAUD. *Abdimas Siliwangi*, 5(3), 493–506.
- Zahra, F., dan Lubis, S. I. A. (2023). Pengasuhan Orang Tua Karir dan Perkembangan Emosional Anak Usia Dini di Desa Sihepeng Dua Mandailing Natal. *Journal on Teacher Education*, 5(2), 40–46. [www.oapub.org/so](http://www.oapub.org/so)