

Fanicha<sup>1</sup>  
 Ristra Sandra Ritonga<sup>2</sup>

## **PERAN TERAPI KONSELING UNTUK MEMBANTU ANAK USIA DINI MENGELOLA EMOSI NEGATIF DI RA AISYIYAH SIMPANG EMPAT MARBAU**

### **Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan utnuk dapat menganalisis strategi konseling yang sudah diterapkan guru disekolah dalam membantu anak untuk mengelola emosi negatif. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekataan kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi konseling yang dilakukan melalui pendekatan komunikasi empati, aktivitas sensorik, dan role modelling terbukti efektif dalam membantu anak mengelola emosi negatif. Dengan pemahaman guru tentang terapi ini anak tidak hanya belajar mengenali dan mengekspresikan perasaan atau emosi saja tetapi anak sudah dapat mengelolanya jika anak sedang dalam kondisi tantrum.

**Kata Kunci:** Konseling, Anak Usia Dini, Emosi Negatif

### **Abstract**

This study aims to analyze the counseling strategies that have been implemented by teachers in schools in helping children to manage negative emotions. The research method used is a qualitative approach with observation, interview, and documentation techniques. The results of this study indicate that counseling therapy carried out through an empathetic communication approach, sensory activities, and role modeling has proven effective in helping children manage negative emotions. With the teacher's understanding of this therapy, children not only learn to recognize and express feelings or emotions but children can also manage them if they are in a tantrum condition.

**Keyword :** Counseling, Early Childhood, Negative Emotions

### **PENDAHULUAN**

Anak usia dini merupakan tahapan usia yang berada pada perkembangan golden ages dalam tumbuh kembang anak yang dimulai sejak usia nol sampai enam tahun (Widya *et al.*, 2024). Pada masa ini kecerdasan otak anak dalam menerima rangsangan atau stimulasi dari lingkungan berkembang sangat optimal. Untuk itu orang tua akan memiliki pengaruh untuk bisa memaksimalkan perkembangan anak, agar anak dapat menjadi kepribadian yang lebih baik lagi setelah dewasa (Nofianti *et al.*, 2022). Salah satu perkembangan yang harus terus diperhatikan oleh orang tua dan guru adalah perkembangan emosional anak usia dini. hal ini dikarenakan perkembangan emosi anak saat ini dapat mempengaruhi bagaimana perkembangan anak di masa depannya.

Perkembangan emosional anak menjadi salah satu aspek yang terpenting dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak di masa depan (Zahra & Lubis, 2023). Anak usia dini sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dan frustasi karena keterbatasan mereka dalam memahami dan mengelola perasaan (Nurfadila *et al.*, 2023). Jika tidak ditangani dengan baik, kesulitan dalam mengendalikan emosi ini dapat berdampak pada perkembangan sosial, kognitif, dan psikologis anak.

Anak usia dini belum memiliki keterampilan dalam melakukan regulasi emosi, anak lebih cenderung menunjukkan perilaku impulsif, agresif, atau menarik diri saat menghadapi situasi

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

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

yang memicu emosi negatif. Anak-anak belum memahami cara menenangkan diri, mengungkapkan perasaan dengan kata yang tepat, atau mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Hal ini yang sering sekali menjadi konflik dengan teman sebaya dan orang dewasa yang ada disekitar anak tersebut.

Beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosi negatif antara lain pola asuh orang tua, lingkungan sosial, serta keterampilan komunikasi yang dimiliki oleh anak (Puspita, 2019). Anak yang tumbuh pada lingkungan yang kurang mendukung, seperti sering melihat atau mengalami langsung kekerasan verbal atau fisik, cenderung lebih sulit mengelola emosinya dibandingkan dengan anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan bimbingan positif (Ritonga et al., 2024). Selain itu, tekanan dari lingkungan sekolah juga dapat menjadi pemicu emosi negatif pada anak usia dini. Situasi seperti kurang mendapatkan perhatian yang cukup dari guru, mengalami kesulitan dalam memahami materi yang dijelaskan guru, atau terdapat perselisihan dengan teman sebaya akan menjadi alasan anak mengalami frustasi dan sulit dalam mengendalikan emosinya (Darmayanti et al., 2022).

Di RA Aisyiyah Simpang Empat Marbau, ditemukan beberapa kasus anak yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi negatif, yang berujung pada perilaku agresif seperti memukul, berteriak, atau merajuk yang berlebihan. Beberapa anak juga menunjukkan perilaku menarik diri dan sulit untuk melakukan interaksi dengan teman sebaya akibat dari sikap anak yang belum mampu untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya. Hal ini membuat perkembangan anak yang lainnya menjadi berpengaruh, seperti anak tidak mau melakukan interaksi sosial dengan teman-teman yang lain sehingga lebih memilih untuk menyendiri dibandingkan bermain dengan teman sebaya. Selain itu pengaruh lainnya anak jadi tidak konsen dalam belajar, dikarenakan anak akan lebih fokus dengan emosinya sehingga anak tidak lagi mempedulikan materi pembelajarannya.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk dapat membantu anak mengelola emosi negatif adalah dengan menerapkan berbagai terapi konseling kepada anak. Dengan teknik-teknik dan metode yang banyak sekali sudah diciptakan oleh para konselor dapat memberikan pembelajaran pada anak dalam mengenali emosi apa yang sedang mereka rasakan, bagaimana cara mengekspresikan emosi yang sebenarnya, serta mengembangkan strategi dalam mengendalikan emosi ketika sudah berlebihan. Penerapan terapi konseling di lingkungan satuan pendidikan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi anak-anak. Tidak hanya dalam aspek emosional tetapi juga dalam aspek akademik dan sosial. Anak yang mampu mengelola emosi negatifnya dengan baik akan cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, memiliki hubungan sosial yang lebih sehat, serta lebih termotivasi dalam belajar (Manshuruddin et al., 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat mengeksplorasi bagaimana terapi konseling dapat membantu anak-anak di RA Aisyiyah Simpang Empat Marbau dalam mengelola emosi negatif anak. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru dan orang tua dalam memberikan dukungan yang lebih baik dalam membantu anak dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi anak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dari penelitian ini adalah anak-anak yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi di RA Aisyiyah Simpang Empat Marbau. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui observasi dan wawancara dengan guru dan orang tua. Teknik analisis data yang dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang sudah dilakukan terapi konseling mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam memanajemen emosi yang ada di dalam dirinya terutama emosi negatif. Anak yang sebelumnya sudah menunjukkan kesulitan

dalam mengekspresikan perasaan marah, sedih, atau cemas menjadi lebih terbuka dalam mengomunikasikan perasaan mereka dengan cara yang lebih positif. Selain itu, mereka juga mengalami peningkatan dalam kemampuan bersosialisasi dengan teman sebaya dan menunjukkan perilaku yang lebih adaptif dalam situasi yang menantang.

Dengan adanya terapi konseling, anak-anak diberikan ruang yang aman untuk mengeksplorasi emosi mereka dan mendapatkan bimbingan dalam cara-cara yang konstruktif untuk menanggapi perasaan negatif. Beberapa strategi yang digunakan dalam terapi konseling di RA Aisyiyah Simpang Empat Marbau yaitu sebagai berikut:

### 1.Komunikasi Empati

Guru menggunakan pendekatan komunikasi yang lembut dan penuh empati untuk dapat memberikan bantuan pada anak dalam memahami perasaan mereka. Dilapangan, guru biasanya memberikan komunikasi empati yang dilakukan oleh guru dengan mendengarkan secara aktif, menggunakan bahasa tubuh yang menunjukkan perhatian, serta memberikan respons yang menenangkan dan mendukung.

Perlakuan yang diberikan oleh guru di sekolah adalah, anak merasa sedih karena kehilangan mainan yang disukainya. Guru akan mengajak anak berbicara anak dengan memposisikan dirinya sejajar dengan anak, menatap mata mereka dengan penuh perhatian, dan akan mengeluarkan kata “Umi tau bagaimana perasaan kamu saat sedih, kamu pasti sedang sedihkan karena mainan kamu hilang. Kamu pasti sulit untuk mencarinya sendiri, kalau begitu ayok biar umi bantu mencari mainan yang kamu suka jika tidak jumpa kita cari mainan lain ya mana tau ada yang kamu suka juga”. Dengan guru berbicara dan mengajak anak untuk bisa bersama-sama mencari maka anak akan merasa lebih dipahami dan merasa dipedulikan. Hal ini akan membantu anak dalam mempermudah pengelolaan emosinya dengan baik.

### 2.Pemberian Model Perilaku Positif

Guru merupakan role model untuk anak usia dini. Sehingga dalam hal ini, guru harus dapat menjadi contoh yang baik dalam mengatasi emosi negatif dengan cara yang sehat. Dalam praktiknya, guru secara sadar menunjukkan bagaimana mereka mengelola emosi mereka sendiri dengan tenang dan positif. Salah satu contohnya, ketika seorang anak sedang marah karena mainannya direbut teman, guru dapat menunjukkan bagaimana cara menenangkan diri dengan menarik napas dalam dan berbicara dengan tenang. Guru juga bisa mengatakan “Umi mengerti kamu merasakan marah karena mainan kamu diambil teman, bagaimana kalau kita bicara baik-baik dengan teman kamu?”. Selain itu, guru juga bisa menggunakan boneka atau cerita untuk menggambarkan bagaimana karakter dalam cerita jika anak berada dalam posisi yang sulit dengan cara yang positif. Seperti yang terjadi dilapangan, anak akan belajar bagaimana menghadapi perasaan negatif mereka dengan lebih baik dan mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat.

### 3.Aktivitas Sensorik

Aktivitas sensorik adalah pendekatan yang digunakan untuk membantu anak dalam pengelolaan emosi melalui rangsangan indra. Aktivitas ini memberikan pengalaman eksploratif yang dapat menenangkan anak dan membantu mereka memahami serta mengontrol emosi mereka dengan lebih baik. Dilapangan aktivitas sensorik yang sudah dilakukan peneliti antara lain bermain pasir, plastisin, meremas bola. Dengan menggunakan ketiga hal tersebut anak mampu mengelola emosinya dengan meredakan ketegangan emosi. Guru akan mendampingi anak selama kegiatan ini dengan memberikan afirmasi positif sehingga anak dapat meredakan emosinya.

Dari hasil wawancara dengan guru di Ra Aisyiyah Simpang Empat Marbau, diketahui bahwa terapi konseling tidak hanya membantu anak dalam mengelola emosi anak tetapi juga meningkatkan interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah. Salah satu guru mengatakan bahwa “kami sebagai guru melihat ada perubahan pada anak yang awalnya pemalu, sekarang sudah mulai mau untuk bermain dengan teman-teman yang lain, selain itu anak juga sudah minim dalam sikap tantrumnya seperti anak yang dulu sering menangis kini sudah bisa menenangkan dirinya sendiri”.

## SIMPULAN

Terapi konseling memiliki peran yang efektif sehingga hal ini dapat dilakukan di sekolah untuk satuan Pendidikan Anak Usia Dini agar dapat membantu anak dalam mengelola emosi negatif. Melalui beberapa pendekatan yang sudah pernah dilakukan beberapa guru di RA Aisyiyah Simpang Empat Marbau anak lebih banyak mengekspresikan emosi positif nya. Sehingga hal ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan kepada masalah-masalah yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, C. (2019). Penerapan Layanan Bimbingan Dan Konseling Pada Anak Usia Dini. Alpen: Jurnal Pendidikan Dasar, 2(2). <https://doi.org/10.24929/alpen.v2i2.17>
- Darmayanti, N., Febrianti, A., Ginting, A. M., Hadi, P. I., dan Indriani, A. (2022). Kemampuan Dalam Mengendalikan Emosional Pada Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(4), 1512–1519.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini. (2020). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini 2020. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini.
- Mahmud, M., dan Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>
- Manshuruddin, Rozana, S., dan Abrianto, D. (2019). Character Education in Modern Islamic Boarding Schools: a Model From Indonesia. European Journal of Social Sciences Studies , 4(4), 174–184. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3382110>
- Maulinda, R., Muslihin, H. Y., dan Sumardi. (2020). Analisis Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia 5-6 Tahun (Literature Riview). Jurnal PAUD Agapedia, 4(2), 300–313.
- Nofianti, R., Munisa, M., dan Agustia, N. R. (2022). Partisipasi Orang Tua dalam Implementasi Pembentukan Karakter Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. Jurnal Kewarganegaraan, 6(2), 4733–4738.
- Noviampura, F. H. (2023). Upaya Meningkatkan Pengendalian Perilaku Emosional Anak Usia 4-6 Tahun melalui Peran Orang Tua dan Guru di RA. Al Miffa. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(7), 5114–5122. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2360>
- Nurfadila, A., Aisyah, D. S., dan Karyawati, L. (2023). Disiplin dalam Pengendalian Emosi Anak Usia Dini. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9(7), 21–28.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. SELING: Jurnal Program ...Jurnal Program Studi PGRA, 5, 82–92.
- Ritonga, R. S., Nofianti, R., Arifin, D., & Patuzahra, S. (2024). Efektivitas Play Therapy dalam Pengendalian Emosi Anak Usia. Jurnal Konseling Komprehensif, 19–26.
- Sitompul, L. K., Stevani, L. D., Fauziah, R., dan Putri, V. T. (2021). Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini. Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi, 5(2), 501–512. <http://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/4146>
- Widya, R., Putri, E., & Hutabarat, S. (2024). Religious Character Building In Early Childhood Through Independent Learning. The International Conference on Education, Social Sciences and Technology, 3(137), 166–173.
- 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/soc](http://www.oapub.org/soc)