



PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR

Rizky Aulia Fitriana¹, Indira Mustika², Nurul Hidayah³

^{1,2,3} Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata



*Rizky Aulia Fitriana

Email : rizky.aulia@iik.ac.id

HP: 082221468586

Kata Kunci:

Emosi;
Regulasi Emosi;
Anak;
Sekolah Dasar;
Psikoedukasi;

Keywords:

Emotion;
Emotion Regulation;
Child;
Elementary School;
Psychoeducation

ABSTRAK

Regulasi emosi adalah bagian dari kompetensi emosional yang merupakan salah satu elemen dalam penyesuaian psikologis dan sosial. Regulasi emosi juga berhubungan dengan pencapaian individu dalam hubungan intrapersonal dan interpersonal. Selain itu, pentingnya regulasi emosi ini juga berpengaruh pada kemampuan untuk mengendalikan emosi secara efektif melalui berbagai strategi yang dimiliki dan dipelajari individu. Munculnya ekspresi emosi yang dapat diamati merupakan hasil dari regulasi emosi itu sendiri. Untuk mengembangkan kematangan emosi, siswa dituntut untuk mengenali emosi, mengungkapkan perasaan secara wajar, memahami berbagai macam emosi dan ekspresi emosi dari diri sendiri dan orang lain, serta mengungkapkan perasaan berdasarkan pertimbangan kontekstual. Pada realitanya masih banyak anak-anak yang belum mampu meregulasi emosinya dengan baik atau disebut disregulasi emosi. Keadaan ini dapat dilihat dari sifat individu yang mudah marah, sedih, tidak menentu, stres bahkan sampai depresi. Hal ini akhirnya akan berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan individu. Selama fase anak, banyak bagian kehidupan yang disertai dengan emosi negatif yang intens seperti hubungan dengan teman sebaya dan orangtua yang sering tidak stabil. Pada masa anak juga terjadi peningkatan reaktivitas emosional. Atas dasar uraian tersebut, maka pengabdian masyarakat ini akan memfokuskan pada pemberian psikoedukasi kepada siswa sekolah dasar untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya. Pengabdian akan dilakukan di SDN Banaran 1 Kota Kediri dengan sasaran siswa kelas 4

ABSTRACT

Emotion regulation is part of emotional competence which is one element in psychological and social adjustment. Emotion regulation is also related to individual achievements in intrapersonal and interpersonal relationships. Apart from that, the importance of emotional



regulation also influences the ability to control emotions effectively through various strategies that individuals have and learn. The emergence of observable emotional expressions is the result of emotional regulation itself. To develop emotional maturity, students are required to recognize emotions, express feelings naturally, understand various kinds of emotions and emotional expressions from themselves and others, and express feelings based on contextual considerations. In reality, there are still many children who are not able to regulate their emotions well or what is called emotional dysregulation. This situation can be seen from the nature of individuals who are easily angry, sad, uncertain, stressed and even depressed. This will ultimately affect the activities carried out by individuals. During the childhood phase, many parts of life are accompanied by intense negative emotions such as relationships with peers and parents that are often unstable. During childhood there is also an increase in emotional reactivity. Based on this description, this community service will focus on providing psychoeducation to elementary school students to develop their emotional regulation abilities. The service will be carried out at SDN Banaran 1 Kediri City targeting grade 4 students

PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah bagian dari kompetensi emosional yang merupakan salah satu elemen dalam penyesuaian psikologis dan sosial (Denham, 2019). Regulasi emosi juga berhubungan dengan pencapaian individu dalam hubungan intrapersonal dan interpersonal (Stifer & Agustinus, 2019). Selain itu, pentingnya regulasi emosi ini juga berpengaruh pada kemampuan untuk mengendalikan emosi secara efektif melalui berbagai strategi yang dimiliki dan dipelajari individu (Gross, 2014)

Munculnya ekspresi emosi yang dapat diamati merupakan hasil dari regulasi emosi itu sendiri. Untuk mengembangkan kematangan emosi, siswa dituntut untuk mengenali emosi, mengungkapkan perasaan secara wajar, memahami berbagai macam emosi dan ekspresi emosi dari diri sendiri dan orang lain, serta mengungkapkan perasaan berdasarkan pertimbangan kontekstual. Hal ini relevan dengan pengertian regulasi emosi yang dipandang sebagai proses untuk mengekspresikan emosi secara tepat (Gross, 2014). Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mencapai kematangan emosi, sebaliknya individu yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik akan kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Akan tetapi, pada realitanya masih banyak anak-anak yang belum mampu meregulasi emosinya dengan baik atau disebut disregulasi emosi (Afrianto, 2012). Keadaan ini dapat dilihat dari sifat individu yang mudah marah, sedih, tidak menentu, stres bahkan sampai depresi. Hal ini akhirnya akan berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan individu.

Pada setiap masa perkembangan mulai dari anak hingga dewasa pastinya memiliki pengaruh emosional yang berbeda. Masa anak merupakan periode perubahan yang cepat dan mendasar dalam aspek biologis, kognitif, sosial, dan emosional (Lougheed & Hollenstein, 2012). Selama fase perkembangan ini, banyak bagian kehidupan yang disertai dengan emosi negatif yang intens seperti hubungan dengan teman sebaya dan orangtua yang sering tidak stabil (Furman & Collins, 2009). Pada masa anak juga terjadi peningkatan reaktivitas emosional (Steinberg & Morris, 2011). Anak memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak, namun secara umum fungsi kontrol pada anak belum maksimal (Hurlock, 2008). Meningkatkan kemampuan ini merupakan tantangan bagi anak. Temuan menunjukkan bahwa masa perkembangan anak dapat dikatakan sebagai "fase badai dan stres", selama fase ini menyebabkan anak memiliki ketidakmampuan disebabkan untuk menguasai emosinya (Steinberg & Morris, 2011).

Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam bentuk pendidikan maupun pelatihan dengan target atau sasaran tertentu. Target dari psikoedukasi adalah individu, keluarga, atau kelompok tertentu yang berfokus pada memberikan pendidikan dan pelatihan guna mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan (Jalal, dkk, 2022). Psikoedukasi dapat digunakan dalam usaha memberikan pendidikan dan pelatihan terkait fenomena-fenomena tertentu seperti pengetahuan tentang emosi dan strategi untuk meregulasi emosi. Penerapan psikoedukasi sebagai salah satu bentuk intervensi dapat digunakan sebagai salah satu media untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak-anak sekolah dasar guna untuk meningkatkan kemampuan hubungan intrapersonal dan interpersonal. Selain itu, dengan adanya psikoedukasi terkait regulasi emosi akan membantu anak-anak sekolah dasar mengenali emosi dan perasaan yang mereka rasakan sehingga mereka mampu mengelola dan mengendalikan perasaan serta emosi tersebut. Atas dasar uraian di atas, maka pengabdian masyarakat ini akan memfokuskan pada pemberian psikoedukasi kepada siswa sekolah dasar untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya. Pengabdian akan dilakukan di SDN Banaran 1 Kota Kediri dengan sasaran siswa kelas 4.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dikemas dengan pemberian edukasi dan melakukan roleplay kepada siswa mengenai regulasi emosi. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar, tepatnya 28 siswa kelas 4 SDN Banaran 1 Kota Kediri. Pengabdian dilakukan dengan memberikan psikoedukasi pada siswa-siswi kelas empat sekolah dasar. Materi psikoedukasi mencakup pentingnya mengenal emosi, sikap, dan regulasi emosi. Materi disampaikan dalam bentuk permainan dan refleksi dari pengalaman siswa selama ini. Pada pelaksanaannya, digunakan juga pretest dan post test untuk mengukur ketercapaian program psikoedukasi ini. Pre dan post test berisi sepuluh pertanyaan seputar emosi dan regulasi emosi untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan peserta tentang regulasi emosi. Adapun pelaksanaan program psikoedukasi regulasi emosi dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

- a. Mengumpulkan dan mengkondisikan peserta psikoedukasi
- b. Pemberian pretest pada peserta untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dan pengetahuan mengenai regulasi emosi
- c. Pelaksanaan psikoedukasi

- d. Pemberian posttest pada peserta untuk mengetahui perubahan kemampuan dan pengetahuan mengenai regulasi emosi
- e. Evaluasi kegiatan psikoedukasi

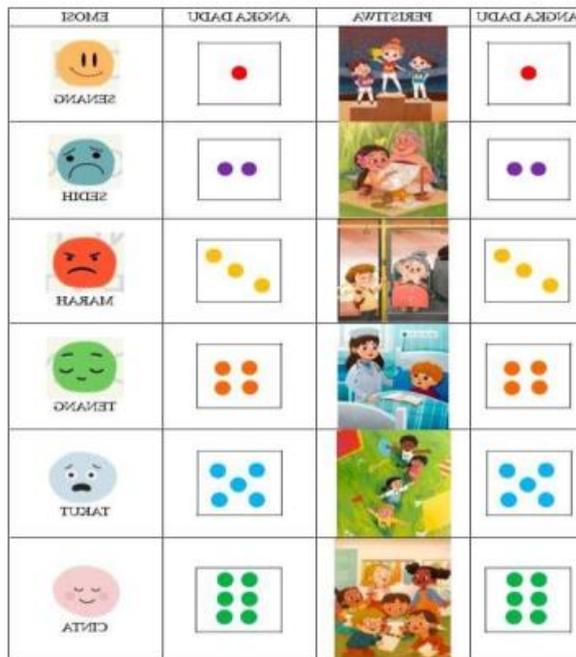
HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa pemberian psikoedukasi dilakukan di SDN Banaran 1. Kegiatan dilakukan dengan durasi empat jam yang meliputi pemberian pretest, pemberian materi, dan pemberian posttest. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 28 orang dengan rasio siswa perempuan lebih dominan dari pada siswa laki-laki, dengan rata-rata usia dari peserta adalah 9 sampai 10 tahun. Karakteristik peserta secara keseluruhan tersaji dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1 : karakteristik peserta

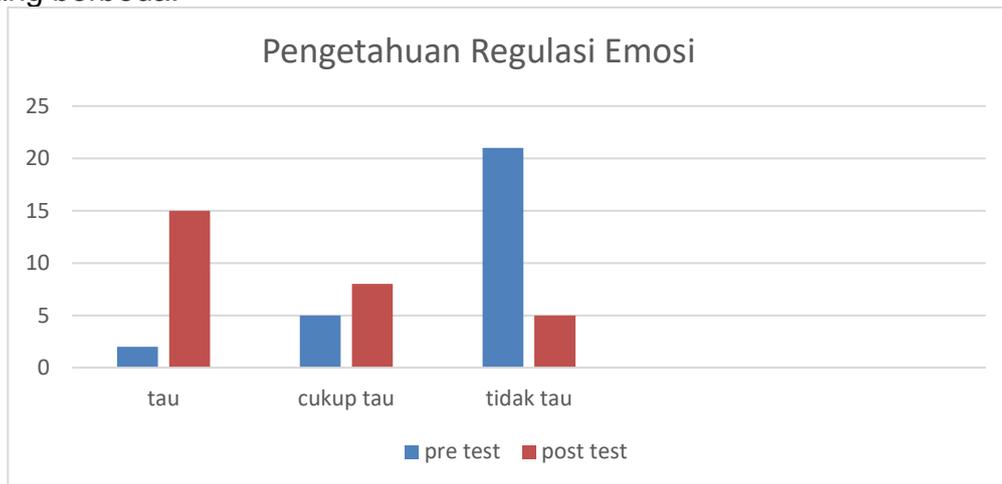
Karakteristik	n	f (%)	rerata
Usia			9,75
Jenis Kelamin			
Laki-laki	13	46,5%	
Perempuan	15	53,5%	

Materi yang diberikan pada psikoedukasi ini menggunakan permainan dan lembar kerja yang berjudul “Dadu Bercerita”. Pemberian lembar kerja dan permainan ini bertujuan menambah pemahaman siswa tentang emosi dan apa yang harus dilakukan ketika merasakan emosi-emosi itu. Selain itu, dengan bantuan lembar kerja dan permainan akan memudahkan siswa memahami materi yang diajarkan karena siswa terlibat langsung dan merasakan bentuk-bentuk emosi yang diajarkan (Joyce&Weil, 2009)



Gambar 1: lembar kerja dan permainan dadu bercerita

Berdasarkan hasil observasi, evaluasi pre dan post test, dan evaluasi secara verbal dapat dilihat bahwa terdapat perubahan pengetahuan dan pemahaman dari siswa tentang regulasi emosi. Hal ini ditandai dengan siswa dapat memberikan jawaban yang sesuai dari pertanyaan yang diajukan. Siswa mulai memahami apa itu emosi dan mengetahui bahwa emosi tidak hanya marah tapi juga terdapt emosi yang lain. Siswa mampu melabel kapan la merasa sedih, kecewa, marah, maupun bahagia. Selain itu, siswa menjadi tau bagaimana la harus bersikap ketika merasakan emosi-emosi yang berbeda.



Gambar 2: Perbedaan pengetahuan tentang emosi dan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

Pada gambar di atas terlihat bahwa sebelum adanya psikoedukasi yang dilakukan, sebanyak 21 siswa (75%) kurang memahami apa itu emosi dan regulasi emosi. Pemahaman mereka bahwa emosi itu adalah marah. Kemudian, terdapat 5 siswa (17,8%) yang memiliki cukup pengetahuan dan pemahaman mengenai emosi. Mereka paham bahwa ada berbagai macam emosi tetapi mereka masih belum paham mengenai regulasi emosi. Selain itu, terdapat 2 siswa (7,2%) yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang emosi dan regulasi emosi secara tepat. Setelah dilakukan pemberian materi dan permainan dapata dilihat bahwa terjadi perubahan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai emosi dan regulasi emosi.

Pada prosesnya siswa masih butuh penyesuaian diri dalam memahami emosinya sehingga masih membutuhkan waktu untuk siswa dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat. Selain itu, dalam hal regulasi emosi siswa mulai paham bahwa selama ini sudah mulai melakukan emosi seperti menahan diri ketika ada teman yang mengolok-ngolok dan lebih memilih melaporkan pada guru. Berdasarkan presentasi di atas, siswa peserta psikoedukasi memiliki peningkatan pengetahuan mengenai regulasi emosi yang sangat baik. Selain diamati melalui hasil pretest dan posttest, mereka turut diamati atau diobservasi selama proses psikoedukasi berlangsung dari mulai keterlibatan dalam sesi diskusi dan antusias serta perhatian penuh pada proses psikoedukasi dilaksanakan. Sehingga situasi dan kondisi menjadi lebih kondusif dan membuat proses psikoedukasi menjadi lancar.

Mengingat manfaat positif dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka kegiatan perlu dilakukan dengan sasaran yang lebih luas seperti pada guru, dengan

harapan para guru ini kemudian akan mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap terhadap para siswa; dengan demikian keberlanjutan kegiatan dapat lebih terjamin. Selain itu, program kegiatan juga bisa dilakukan pada orang tua sehingga pengaplikasian pengetahuan dan pemahaman bisa diterapkan di rumah.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat “Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar” yang dilakukan di SDN Banaran 1 dengan menggunakan metode psikoedukasi telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswa terhadap pentingnya regulasi emosi pada setiap kegiatan. Hal ini dapat dilihat dari evaluasi yang dilakukan berupa pengisian pre dan post tes serta observasi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap siswa dalam memahami emosi dan regulasi emosi. Pada prosesnya terdapat beberapa hambatan-hambatan yang ditemui diantaranya terbatasnya ruang gerak untuk permainan sehingga perlu menyesuaikan dengan kondisi. Selain itu, pada program selanjutnya penulis berikutnya dapat menyertakan orang tua maupun guru untuk program yang sama sehingga hasilnya bisa berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianto, Z. (2012). *Strategi regulasi emosi pada anak kelas V SD*. Jurnal UAD, 1-10.
- Lieberman, A.F. & Slade, A. (1997). *The second year of life*. Ed: Joseph D. N. (1997). *Handbook of child and adolescence psychiatry*. New York: John Wiley & Sons.
- Denham, SA (2019). *Handbook of Emotional Development*. Volume 84, Number 1, Pages 361–374
- Gross, J.J. (2014). *Hand Book of Emotion* 2nd ed. New York: The Guilford Press
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jalal, N., Syam, R., Istiqamah, N., Irdianti, dan Muhrajan. 2022. *Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 420-426.
- Morris AS, Silk JS, Morris MDS, Steinberg L, Aucoin KJ, Keyes AW (2011) *The influence of motherchild emotion regulation strategies on children’s expression of anger and sadness*. Dev Psychol 47:213–225
- Papalia, D. E., Old, S. W & Feldman, R. D. (2009). *Human development. perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Stifter, C., & Agustinus, M. (2019). *Buku Pegangan Perkembangan Emosional*. Volume 84, Number 1, Pages 361–374.