

Psikoedukasi Pengenalan Emosi Pada Siswa Kelas 4 SDI Baitut Taqwa Desa Belung, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang

Dudy Syafruddin, Dea Amara Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No. 5, Kota Malang, Jawa Timur 65145

Corresponding email: deaa31.dap@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan emosi memiliki pengaruh besar terhadap proses perkembangan, baik pada perkembangan sosial-emosional ataupun perkembangan kognitif. Pengenalan emosi pada anak usia sekolah merupakan suatu hal yang turut menjadi penting karena pada usia ini anak mulai mengembangkan pemahaman terhadap diri mereka sendiri dan menyadari bahwa mereka merupakan sosok yang terpisah dari orang lain. Program psikoedukasi pengenalan emosi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar terkait bentuk-bentuk emosi dasar manusia. Kegiatan yang dilakukan berupa psikoedukasi yang terdiri dari serangkaian kegiatan ceramah, diskusi dan tanya jawab yang disertai dengan pemberian permainan berkelompok berbasis emosi-emosi dasar yakni "Ular Tangga Emosi". Sasaran pada program ini adalah siswa kelas 4 SDI Baitut Taqwa Desa Belung sebanyak 14 peserta. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua jam pembelajaran. Hasil kesimpulan dari psikoedukasi ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan seputar emosi dasar manusia yang terlihat dari hasil pre-test dan post-test dari peserta psikoedukasi.

Kata kunci—Psikoedukasi, Pengenalan Emosi, Emosi Dasar

Abstract

The knowledge of emotions has a major influence on the development process, both on social-emotional and cognitive levels. Recognition of emotions in school-age children is also important because, at this age, children begin to develop an understanding of themselves and realize that they are separate figures from others. This emotional recognition psychoeducation program aims to increase elementary school students' understanding of the basic forms of human emotion. The activities carried out are in the form of psychoeducation consisting of a series of lectures, discussions, questions, and answers accompanied by the provision of group games based on basic emotions, namely Snakes and Ladders of Emotions. The target audience of this program is the 4th grade students of SDI Baitut Taqwa Belung Village, with as many as 14 participants. This activity will last for two hours of learning. The conclusion from this psychoeducation shows that there is an increase in knowledge about basic human emotions, as seen from the results of the pre-test and post-test of the psychoeducational participants.

Keywords—Psychoeducation, Emotion Recognition, Basic Emotions

1. PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan kondisi seorang individu untuk dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu dapat menyadari kemampuannya untuk dapat mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi untuk komunitas dan lingkungan. Jiwa atau mental yang sehat tidak hanya bebas dari gangguan. Namun, jiwa yang sehat berarti mampu untuk menikmati hidup, mempunyai keseimbangan antara aktivitas kehidupannya,

menangani permasalahan secara sehat, serta mampu berperilaku normal dan wajar sesuai dengan tempat atau budaya dimana ia berada (Puspita, 2019). Orang dengan jiwa yang sehat mampu mengekspresikan emosi secara baik dan beradaptasi dengan lingkungannya sesuai dengan kebutuhan (Annisa & Handayani, 2012).

Kini, kesehatan jiwa atau mental menjadi suatu hal yang sering diungkapkan dimana tidak jarang topik ini diusung untuk diberikan sebagai pembelajaran dini bagi anak-anak. Namun, topik kesehatan jiwa atau mental ini dinilai masih terlalu

berat jika diberikan kepada anak-anak secara gamblang. Di masa kanak-kanak tengah dan akhir (6-11 tahun), diketahui anak-anak sudah mampu memahami beberapa emosi kompleks dan di masa ini juga turut berkembangnya rasa empati pada anak. Namun, dimasa ini pula kemampuan menyembunyikan emosi negatif pada anak turut meningkat dan diantaranya emosi tersebut tidak dapat disalurkan secara tepat. Anak juga masih belum mengetahui bagaimana pengelolaan emosi negatif dan emosi positif di situasi-situasi tertentu (Utami & Raharjo, 2021).

Adapun dengan memberikan pengenalan emosi, anak dapat mengutarakan dan menyalurkan emosinya secara baik dan tepat. Selain itu, dengan mengetahui bentuk-bentuk emosi, anak akan belajar bagaimana cara mengelola emosi yang dimilikinya. Pengenalan emosi pada anak usia prasekolah menjadi penting sebab pada usia ini anak mulai mengembangkan pemahaman terhadap diri mereka sendiri dan menyadari bahwa mereka merupakan sosok yang terpisah dari orang lain. Kesadaran terhadap diri pada anak-anak membuat mereka merasakan rentang emosi yang lebih luas. Santrock (2012) menjelaskan bahwa dari usia 18 bulan sampai 3 tahun, anak mulai memahami tiga kondisi mental, yaitu persepsi, emosi sederhana, dan juga keinginan. Piaget mengatakan bahwa anak-anak merupakan pembelajar yang aktif yang selalu tertarik pada dunia dan mencari tahu informasi yang bisa membuat mereka memahaminya (Ormrod, 2008). Bahari (2021) mengemukakan bahwa emosi berkembang sejak individu lahir yang ditimbulkan oleh adanya rangsangan. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu rangsangan yang akan memicu kepekaan emosi serta cara individu untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan. Defisit dalam mengenali emosi pada anak dapat menyebabkan gangguan fungsi sosial dan dapat menjadi faktor psikopatologi di kemudian hari yang juga menjadi asal mula kesehatan mental. Tidak hanya itu, perkembangan emosi juga berkaitan erat dengan kompetensi sosial, intelektual, dan pemahaman diri.

Dalam hal ini, penulis mengambil sasaran pada siswa sekolah dasar yang sedang duduk di kelas 4 pada SDI Baitut Taqwa Desa Belung. Berdasarkan hasil pengamatan yang diperoleh, diketahui pembelajaran terkait dengan pengenalan serta bentuk emosi dasar manusia belum pernah dilakukan sebelumnya. Selain itu, pada siswa kelas 4 dinilai masih belum bisa menempatkan emosinya dengan baik sehingga sebagian besar dari mereka tidak dapat mengontrol emosinya secara tepat. Oleh karena itu sebagai awalan, perlu dilakukan pengenalan emosi dan jenis-jenis emosi kepada para siswa terutama siswa sekolah dasar yang berada pada masa kanak-

kanak tengah dan akhir, yakni siswa kelas 4 SDI Baitut Taqwa Desa Belung.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan dan dengan melihat kebermanfaatan program psikoedukasi pengenalan emosi ini, mahasiswa MBKM UM Membangun Desa Belung memutuskan untuk memprakarsai adanya pengenalan emosi melalui program psikoedukasi. Psikoedukasi berbasis pengetahuan diketahui merupakan kegiatan yang populer dilakukan untuk mempromosikan perubahan pengetahuan dan perilaku. Psikoedukasi berupa pemberian informasi dapat mempengaruhi kesejahteraan masyarakat (Chasanah, 2018). Melalui program psikoedukasi ini, diharapkan dapat membantu anak-anak sekolah dasar agar lebih memahami terkait bentuk-bentuk emosi yang dimiliki manusia. Adapun program yang dilaksanakan merupakan bentuk sosialisasi yang terdiri dari serangkaian kegiatan ceramah, tanya jawab dan juga disertai dengan pemberian permainan berkelompok berbasis emosi-emosi dasar yang dirasakan manusia, khususnya pada masa kanak-kanak tengah dan akhir.

2. METODE

Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan di ruang kelas 4 SDI Baitut Taqwa Desa Belung. Dalam melaksanakan kegiatan ini, terdapat beberapa pihak yang terlibat yaitu mitra Sekolah SDI Baitut Taqwa dan tim pelaksana. Siswa yang menjadi peserta kegiatan psikoedukasi berjumlah 14 peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini ialah metode ceramah dan diskusi. Adapun tahapan psikoedukasi yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut.

Pre-post test

Pada tahap ini, disajikan sepuluh pertanyaan pilihan ganda pada selembar kertas yang dibagikan pada peserta didik untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta mengenai materi emosi yang akan disampaikan.

Ceramah

Pada sesi ini pemateri mengajak peserta untuk berkenalan terkait apa itu emosi, bentuk-bentuk dasar dari emosi, ciri-ciri dari berbagai bentuk emosi, dan tujuan mempelajari emosi. Selain itu, disajikan pula video animasi singkat terkait dengan bentuk-bentuk emosi dasar yang dimiliki manusia beserta dengan ekspresi yang mendukung emosi tersebut.

Diskusi dan tanya jawab

Pada sesi ini peserta dipersilahkan mengajukan beberapa pertanyaan yang kurang dipahami ataupun pertanyaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai materi yang telah disampaikan.

Selain itu, disajikan pula kuis lisan singkat untuk *merecall* materi yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan.

Permainan berbasis bentuk-bentuk emosi

Pada sesi ini, dilakukan kegiatan bermain bersama secara berkelompok, dimana peserta dibagi menjadi 2 kelompok. Permainan berbasis bentuk-bentuk emosi ini disebut dengan “Ular Tangga Emosi”. Peserta dapat bermain ular tangga dengan papan permainan yang terdiri dari berbagai macam bentuk-bentuk emosi manusia. Disetiap langkahnya, peserta diminta untuk menyebutkan emosi apa yang tertera pada kotak dan menyebutkan ciri-ciri dari emosi yang ditunjukkan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandemi Hasil pelaksanaan psikoedukasi tentang pengenalan emosi dasar pada siswa sekolah dasar yang berada di kelas 4 adalah sebagai berikut.

Pre-Post test

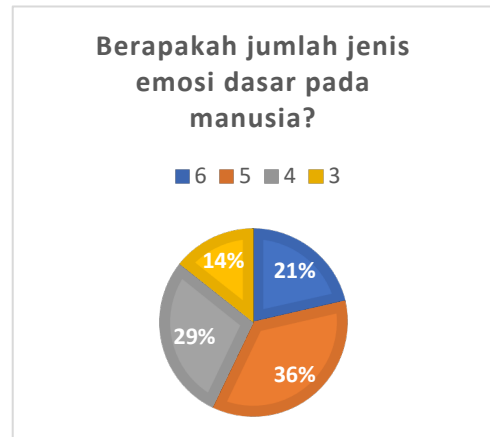
Pre-test dan post test merupakan suatu langkah asesmen yang diberikan kepada para siswa sebagai peserta psikoedukasi. Pre-test atau tes awal merupakan tes yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang materi yang akan diberikan (Donuata, 2019). Menurut Effendy (2016), pemberian pre-test dapat meningkatkan frekuensi latihan terhadap pelajaran atau materi yang diberikan sehingga kesiapan peserta terhadap materi dan tes akhir lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Novianti dan Salim (2018) dimana pemberian pre-test dan post-test berpengaruh positif terhadap kesiapan dan hasil individu dalam menerima materi atau pelajaran yang diberikan. Pre-post test psikoedukasi pengenalan emosi ini masing-masing berjumlah 10 soal dimana memuat pemahaman terkait definisi emosi, jumlah dari emosi dasar manusia, tujuan atau manfaat mengenali emosi, dan juga ciri-ciri dari salah satu emosi. Kemudian, terdapat pula pertanyaan terkait dengan ekspresi atau perasaan yang muncul dalam emosi-emosi tertentu.

Berdasarkan hasil pre-test yang telah dilakukan pada 14 peserta psikoedukasi, diketahui pengetahuan peserta terkait materi yang akan diberikan masih kurang. Dalam hal ini, peserta masih belum mengetahui pengertian atau apa itu emosi. Rata-rata peserta mengartikan bahwa emosi ditandai dengan sikap marah-marah saja. Diketahui pula peserta belum mengetahui jumlah dari emosi dasar yang dimiliki manusia, yang meliputi emosi senang, sedih, takut, malu, marah, dan jijik. Kemudian, ketika ditanyakan mengenai ciri-ciri dari salah satu emosi yang dimiliki manusia sebagian besar peserta masih

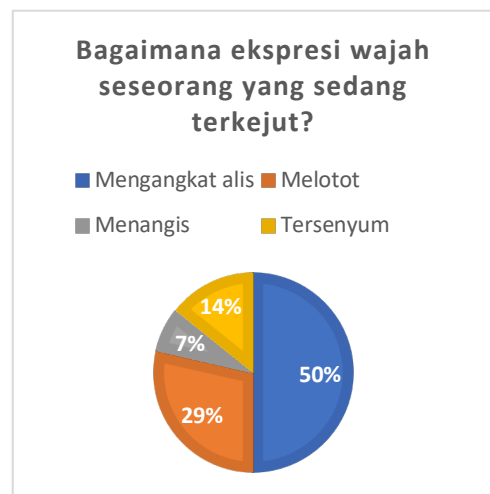
salah dalam menjawab. Tidak hanya itu, para peserta psikoedukasi juga masih belum mengetahui manfaat dari mengenali jenis-jenis emosi. Hal ini ditandai dengan jawaban yang belum benar. Berikut hasil pre-test yang diisi oleh peserta psikoedukasi yang dirangkum dalam bentuk diagram pada Gambar 1-4.



Gambar 1. Hasil pre-test pengertian emosi



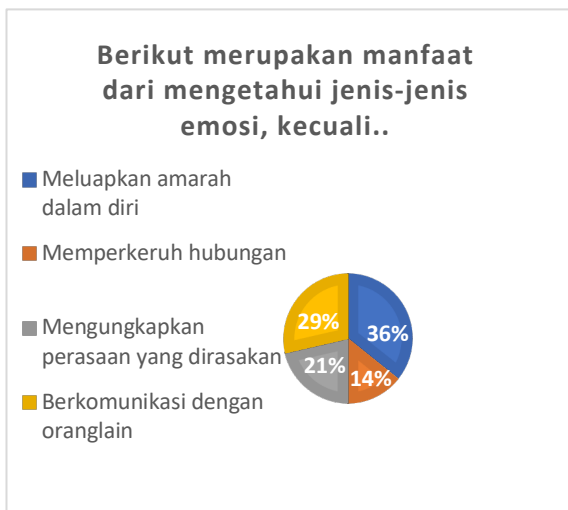
Gambar 2. Hasil pre-test jumlah emosi dasar manusia



Gambar 3. Hasil pre-test ekspresi wajah seseorang yang sedang terkejut

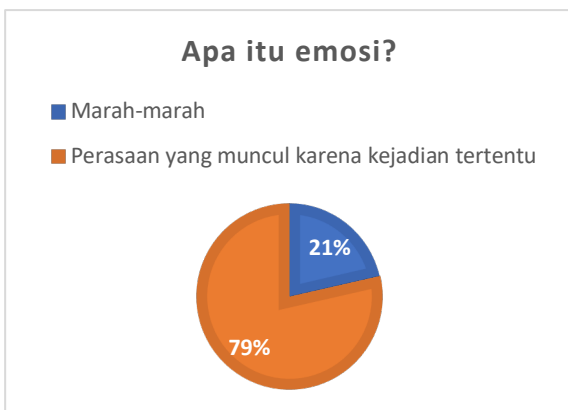
Setelah siswa mendengarkan materi yang telah dipaparkan, diberikan kembali post-test atau tes

akhir. post-test atau akhir tes merupakan tes yang dilakukan setelah berlangsungnya materi yang telah dibawakan untuk mengetahui pencapaian yang didapatkan setelah mendengarkan materi yang diberikan (Donuata, 2019).



Gambar 4. Hasil pre-test manfaat mengetahui jenis-jenis emosi

Berdasarkan hasil post-test yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan serta pemahaman pada siswa peserta psikoedukasi. Diketahui 10 dari 14 peserta psikoedukasi mendapatkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan saat hasil pre-test sebelumnya. Kemudian, sebagian besar dari peserta menjawab bahwa emosi merupakan perasaan yang muncul karena kejadian atau peristiwa tertentu, bukan semata-mata sikap marah-marah saja. Sejalan dengan definisi dari emosi yang berarti perasaan yang timbul ketika seseorang mengalami suatu keadaan atau sedang terlibat dengan interaksi penting (Santrock, 2012).



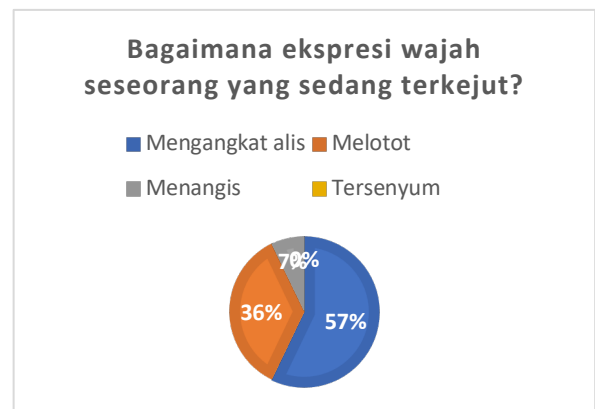
Gambar 5. Hasil post-test pengertian emosi

Selanjutnya para peserta sudah mengetahui jumlah dari emosi dasar manusia yang terdiri dari 6 dasar emosi. Sebagian besar peserta psikoedukasi juga sudah mengetahui ciri-ciri dan ekspresi dari

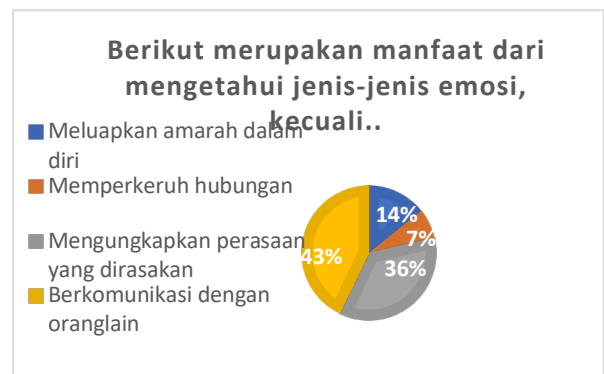
salah satu emosi. Sebagai contoh, peserta dapat mrenjawab dengan benar ekspresi yang muncul saat sedang terkejut dan juga ciri-ciri orang yang bersedih. Namun, diketahui sebagian besar peserta masih belum sepenuhnya memahami terkait tujuan dan manfaat dari mengetahui jenis-jenis emosi. Hal ini ditandai dengan pemilihan jawaban yang masih salah dari rata-rata jawaban peserta. Adapun rangkuman hasil post-test dalam bentuk gambar ditunjukkan sebagai berikut (lihat Gambar 5-8).



Gambar 6. Hasil post-test jumlah emosi dasar manusia



Gambar 7. Hasil post-test ekspresi wajah seseorang yang terkejut



Gambar 8. Hasil post-test manfaat mengetahui jenis-jenis emosi

Ceramah

Kegiatan psikoedukasi ini dilanjutkan dengan metode ceramah. Menurut Ahmad dan Tambak (2017) metode ceramah adalah penyampaian materi

atau pelajaran yang dilakukan dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung di hadapan peserta. Peserta psikoedukasi langsung diberikan pemaparan materi mengenai emosi oleh salah satu mahasiswa psikologi KKN MBKM-MD Universitas Negeri Malang yaitu Dea Amara Putri. Pada awal kegiatan, peserta diajak untuk menjelaskan pemahamannya mengenai apa itu emosi. Selanjutnya, peserta diajak untuk bertukar pendapat mengenai contoh dari jenis-jenis emosi dasar. Kemudian, pemateri membahas mengenai pengertian emosi, jumlah dan jenis-jenis emosi dasar, ciri-ciri dari berbagai bentuk emosi, dan tujuan mempelajari emosi. Disajikan pula video animasi singkat terkait dengan bentuk-bentuk emosi dasar beserta dengan ekspresi pendukung yang dikemas dalam lagu anak-anak yang menyenangkan.



Gambar 9. Pemaparan materi Emosi

Diskusi dan tanya jawab

Pada sesi ini merupakan sesi diskusi dan peserta dipersilahkan untuk bertanya mengenai hal-hal yang masih kurang dipahami. Metode tanya jawab merupakan suatu cara untuk umpan balik antara peserta dan pemateri. Metode tanya jawab merupakan komunikasi langsung yang bersifat dua arah, dalam komunikasi ini terlihat umpan balik secara langsung antara peserta dan pemateri (Ahmad & Tambak, 2017). Pada proses tanya jawab, peserta bergantian mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Pada sesi ini diberikan kuis lisan singkat untuk *merecall* materi yang telah dijelaskan sebelumnya, yakni seputar pengetahuan apa itu emosi dan contoh-contoh dari jenis emosi dasar (lihat Gambar 10).



Gambar 10. Antusias peserta psikoedukasi

Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan. Sebagai bentuk *reward* atau penghargaan, diberikan *sticker* animasi emosi lucu dan juga susu mini kepada peserta yang aktif dalam menjawab pertanyaan. Hal ini mendapat respon positif dari peserta yang sangat antusias dalam menjawab pertanyaan yang diberikan.

Permainan berbasis bentuk-bentuk emosi

Permainan berbasis bentuk-bentuk emosi ini disebut dengan “Ular Tangga Emosi”. Kegiatan bermain bersama ini dilakukan secara bersamaan pada 2 kelompok peserta. Permainan ini bertujuan untuk mengajak peserta bermain sambil dan melatih pemahaman peserta terkait contoh-contoh emosi dasar yang telah dijelaskan sebelumnya. Disetiap langkahnya, peserta diminta untuk menyebutkan emosi apa yang tertera pada kotak dan menyebutkan ciri-ciri dari emosi yang ditunjukkan tersebut. Para peserta sangat bersemangat dan antusias untuk segera mencapai kotak “finish” yang menandakan pemenang dari permainan tersebut. Secara detail, dapat dilihat pada Gambar 11.



Gambar 11. Bermain “Ular Tangga Emosi”

4. SIMPULAN

Berdasarkan program psikoedukasi pengenalan emosi yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Siswa-siswi kelas 4 SDI Baitut Taqwa yang menjadi peserta psikoedukasi ini sangat antusias dalam pelaksanaan kegiatan. Melalui kegiatan psikoedukasi yang dirancang oleh tim pelaksana KKN MBKM UM-MD Desa Belung dengan arahan dan pengawasan oleh mitra SDI Baitut Taqwa, tim pelaksana dapat memberikan pembelajaran terkait dengan pengenalan serta bentuk emosi dasar yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Adapun program yang dilaksanakan merupakan bentuk sosialisasi yang terdiri dari serangkaian kegiatan ceramah, diskusi dan tanya jawab dan juga disertai dengan pemberian permainan berkelompok yaitu “Ular Tangga Emosi.” Selanjutnya, terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta psikoedukasi mengenai bentuk-bentuk emosi dasar manusia dan juga ekspresi atau ciri-ciri yang mendukung dari berbagai emosi dasar tersebut. Hal ini ditunjukkan

dari hasil dari *pre-test* dan *post-test* 10 dari 14 peserta yang mengalami peningkatan saat sebelum dilakukannya kegiatan dan sesudah dilakukan kegiatan.

Adapun saran dari kegiatan ini ialah diperlukan adanya kegiatan pengenalan emosi yang lebih menarik dan memiliki nilai jual agar peserta psikoedukasi khususnya pada anak-anak pada masa kanak-kanak tengah dan akhir (6-11 tahun) sehingga mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-harinya. Diharapkan pula untuk kegiatan selanjutnya dapat mengangkat topik lanjutan mengenai kemampuan mengontrol emosi dan meregulasi emosi pada anak. Tidak hanya itu, peran guru dan orangtua diperlukan untuk senantiasa mengawasi anak dalam hal meregulasi emosi dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang yang telah menjadi jembatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terimakasih juga untuk Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat melalui program MBKM Membangun Desa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, M. Y., & Tambak, S. (2017). Hubungan metode tanya jawab dengan minat belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 2(1), 89-110.
- Anissa, N., & Handayani, A. (2012). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi: Pitutur*, 1(1), 53-64.
- Alfaridzi, B. A. (2021). Kepemimpinan kepala sekolah perempuan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran tahfidz Al-Qur'an di SDI Belung Poncokusumo Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Aliyasari, M., & Martadi, M. (2021). Perancangan flash card sebagai media pengenalan emosi pada anak usia prasekolah. *Barik*, 2(2), 82-95. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/article/view/41100>
- Bahari, J. I. (2021). Perkembangan sosial emosional pada anak usia taman kanak-kanak di TK Al Islam. *Incare, International Journal of Educational Resources*, 1(6), 508-522.
- Chasanah, I. (2018). Psikoedukasi pendidikan seks untuk meningkatkan sikap orangtua dalam pemberian pendidikan seks. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 10(2), 133-150. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vo110.iss2.art5>
- Donuata, P. B. (2019). Efektivitas pemberian pre test dan post test dalam meningkatkan prestasi belajar Fisika siswa. *Chemur*, 2(1), 1-7.
- Firdaus, F., Reza, A., Marham, A. I., Rosadi, A. A., & Yusnaeni, Y. (2022). Pengenalan emosi melalui psikoedukasi pada anak berhadapan hukum (ABH) di balai rehabilitasi sosial anak memerlukan perlindungan khusus (BRSAMPK) Toddopuli Makassar. *Iptek: Jurnal Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2).
- Kurniawati, H. (2015). Media audio visual sebagai sarana pengenalan ekspresi emosi. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 6(2). <https://doi.org/10.24090/komunika.v6i2.353>, and *Social Science*, 2(3), 239-243.
- Novianti, D., & Salim, M. B. (2018). Pengaruh pemberian pre-test dan post-test terhadap kesiapan dan hasil belajar IPA siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Metro tahun pelajaran 2015/2016. *Kappa Journal*, 2(1), 1-8.
- Ormrod. (2008). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang edisi keenam Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kesehatan mental anak usia dini. *Seling: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92. <https://doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>
- Utami, A. C. N., & Raharjo, S. T. (2021). Pola asuh orang tua dan kenakalan remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 1-15.