

PENGENALAN EMOSI PADA ANAK TK HAPPY HOLY KIDS MALANG DENGAN EMOTIONAL CUP

^{1*}Sabila Jannati, ²Dwi Rahayu Ningsih, ³Amanda Halimatuz Zahro, ⁴Kezuya Putri Maharani, ⁵Yehezkiel Sheva Putra Wiyanto
^{1,3,4,5}Universitas Negeri Malang
²Universitas Mulawarman
*e-mail : sabila.jannati.2208116@students.um.ac.id

Abstrak : Emosi merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Sejak lahir, manusia sudah memiliki berbagai macam emosi, seperti senang, sedih, marah, dan takut. Standar untuk mengenal emosi adalah pada usia 5-6 tahun. Namun, kenyataannya tidak semua anak TK Happy Holy Kids Malang sudah mengenali emosinya sendiri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengenalkan emosi dasar kepada anak TK Happy Holy Kids Malang. Metode pengenalan emosi yang dilakukan adalah dengan edukasi menggunakan media emotional cup. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah anak-anak TK Happy Holy Kids bisa mengenali dan memahami tentang emosi-emosi dasar yang perlu dikenali oleh mereka. Mereka sudah bisa menceritakan tentang emosi-emosi yang pernah atau sedang mereka rasakan. Saran untuk pengabdian masyarakat berikutnya, bisa menggunakan media yang lebih menarik. Jika tetap menggunakan emotional cup, maka sebaiknya dibuat lebih menarik lagi dan lebih bervariasi lagi emosinya.

Kata Kunci: Pengenalan emosi, anak TK, emotional cup

Abstract : Emotions are an important part of human life. Since birth, humans have had various emotions, such as happy, sad, angry and afraid. The standard for recognizing emotions is at the age of 5-6 years. However, in reality, not all Happy Holy Kids Malang Kindergarten children recognize their own emotions. The aim of this community service is to introduce basic emotions to Happy Holy Kids Malang Kindergarten children. The method for recognizing emotions is through education using emotional cup media. The result of this community service is that Happy Holy Kids Kindergarten children can recognize and understand the basic emotions that they need to recognize. They can talk about the emotions they have felt or are currently feeling. Suggestions for the next community service, you can use more interesting media. If you still use an emotional cup, then it should be made even more interesting and with more varied emotions.

Keywords: Emotion recognition, pre-school student, emotional cup

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki emosi yang berlaku mulai dari individu tersebut bangun hingga tidur kembali. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1994) menyatakan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bahwasannya emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan juga surut dalam waktu yang singkat. Selanjutnya, menurut (Crow & Crow, 1962) emosi adalah suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang memiliki fungsi sebagai *inner adjustment* agar tercapainya kesejahteraan dan keamanan pribadi.

Dikarenakan emosi memiliki fungsi yang penting, maka perlu juga kemampuan untuk memahami emosi tersebut. Kemampuan memahami emosi sudah ada sejak dalam kandungan, tetapi seiring bertambahnya usia perkembangan emosi tergantung dari interaksi dengan orang lain (Setyowati, 2005).

Permendikbud nomor 137 (2014) menyatakan bahwa standar tingkat pencapaian anak usia 5-6 tahun yaitu mengenal emosinya sendiri dan mengelolanya secara wajar. Akan tetapi, berdasarkan hasil *pretest* di TK Happy Holy Kids Malang pada 11 anak menunjukkan bahwasanya mereka belum mengetahui pengertian dari emosi dan bagaimana mengelola emosi yang mereka punya. Padahal, sebaiknya anak-anak usia prasekolah belajar untuk mengekspresikan dan menguasai emosi yang mereka alami agar tidak merugikan orang lain (Nurmalitasari, 2015).

Oleh karena itu, penulis bertujuan melakukan pengenalan emosi kepada anak TK Happy Holy Kids Malang dengan menggunakan 4 emosi dasar yang mudah dikenali oleh anak usia prasekolah dan sudah umum terjadi di Indonesia. 4 emosi dasar itu antara lain, senang, sedih, marah, dan takut (Shaver, Schwartz, Kirson & O'Connor, 1987). Keempat emosi tersebut diperkenalkan melalui gambar, sebab berdasarkan hasil penelitian Claire Brechet (2017) menunjukkan bahwasannya anak usia 5 tahun lebih mudah mengenali gambar untuk emosi sedih, marah, dan takut, serta tidak ada perbedaan untuk emosi bahagia disebabkan oleh *ceiling effect*.

Selain itu, penulis juga menggunakan media *emotional cup* dalam pengenalannya. Hal ini dikarenakan diharapkan pengenalan emosi pada anak TK Happy Holy Kids dengan *emotional cup* dapat memiliki manfaat antara lain, meningkatkan motivasi anak-anak, memberikan dan meningkatkan variasi belajar anak-anak, merangsang anak untuk berpikir dan beranalisis, serta menciptakan kondisi dan situasi belajar tanpa tekanan (Khadijah, 2015). Sehingga anak-anak bisa memahami dan mengelola 4 emosi dasar yang mereka miliki.

METODE

Metode pelaksanaan program pengenalan emosi pada anak TK Happy Holy Kids Malang adalah berupa edukasi menggunakan media *Emotional Cup*. Program ini dilaksanakan di PBI Blok I 1 no. 27, Jl. Blimbing Indah Timur No.27, Pandanwangi, Blimbing, Malang dengan partisipan berjumlah 11 orang. Berikut

merupakan tahapan pelaksanaan program:

Tahap Persiapan

1. Melaksanakan perizinan lokasi dan koordinasi dengan pihak TK yang dijadikan tempat dalam mengimplementasikan program Pengenalan Emosi pada Taman Kanak-kanak. Hal ini dilakukan dengan tujuan memperoleh kesepakatan bersama dengan TK Happy Holy Kids Malang supaya terjalannya komunikasi yang baik antara tim pengabdian masyarakat dengan pihak penerima.
2. Mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan dalam pelaksanaan program Pengenalan Emosi pada Anak Taman Kanak-kanak melalui *Emotional Cup*, yaitu menggambar 4 emosi dasar di dalam cup yang dapat berubah ketika digerakkan. Selain itu, tim juga membuat jadwal kegiatan agar di dalam pelaksanaannya memiliki pedoman dan dapat tercapai dengan optimal.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dilaksanakan pada anak-anak di TK Happy Holy Kids Malang. Pada hari pelaksanaannya tim pengabdian masyarakat membagikan kertas berwarna pada masing-masing anak untuk melakukan *pre-test* guna mengetahui pemahaman anak-anak terkait emosi dasar. Kemudian, tim membagikan kepada masing-masing anak *Emotional Cup* yang dijadikan sebagai media untuk tim mengajarkan mengenai pengenalan emosi. *Emotional cup* ini berisi gambar-gambar dari keempat emosi yang diajarkan yaitu senang, sedih, marah, dan takut. Setelah siswa mengenal emosi yang ada di *Emotional Cup*, Tim juga meminta untuk beberapa siswa menceritakan pengalaman mereka dan menjelaskan lebih lanjut mengenai alasan mereka merasakan emosi tersebut. tahapan selanjutnya adalah *post-test* untuk mengetahui bagaimana pemahaman anak-anak mengenai *Emotional Cup*. Kemudian yang terakhir, tim mengajarkan cara mengelola emosi secara sederhana melalui lagu.

Tahap Evaluasi dan Penyusunan Laporan

Tahap ini akan dilakukan evaluasi yang telah dilakukan untuk mengetahui dan memecahkan masalah yang dihadapi pada saat pelaksanaan program. Selain itu, tim akan melakukan penyusunan mengenai hasil dari program yang telah dilaksanakan di Tk Happy Holy Kids Malang. Penyusunan laporan ini juga akan tim sajikan dalam bentuk artikel pengabdian masyarakat sebagai tugas akhir dari mata kuliah Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental.

HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengangkat judul “Pengenalan Emosi pada Anak TK Happy Holy Kids Malang dengan *Emotional Cup*”, dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan guna meningkatkan pemahaman anak-anak tentang berbagai macam jenis emosi, selain itu kegiatan ini juga diharapkan anak-anak

mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi yang sedang dialaminya. Dari hasil *pretest* tersebut diketahui bahwasanya anak-anak pada TK Happy Holy Kids Malang belum memahami pengertian, cara mengekspresikan atau mengelola emosi maupun mengidentifikasi berbagai jenis macam emosi.

Kegiatan yang dilaksanakan merupakan upaya dalam pengenalan emosi pada anak-anak TK dengan memanfaatkan gelas dan berbagai macam gambar mengenai jenis emosi. Pada Gambar 1 Merupakan gambar mengenai *emotional cup* yang kami pakai untuk memperkenalkan emosi senang, sedih, marah, dan takut.



Gambar 1. *Emotional Cup* (Senang, Sedih, Marah, dan Takut)

Menurut (Brechet, 2017) kami lebih menggunakan gambar dibandingkan foto karena anak-anak khususnya usia 5 tahun atau pada masa kanak-kanak lebih mudah mengenali emosi melalui gambar. Program ini sejalan dengan pendapat menurut Daniel Goleman, yang menjelaskan bahwa kesadaran emosional adalah dasar dari kecerdasan emosional yang mendasar: mampu mengatasi suasana hati yang buruk, dalam hal tersebut menjelaskan bagaimana pentingnya pengenalan emosi pada seorang individu, dimulai pada individu tersebut menginjak usia anak-anak.

Hasil observasi tersebut dilanjutkan dengan tahap koordinasi yang melibatkan kepala sekolah dan beberapa guru pada KB dan TK Happy Holy Kids Malang guna menemukan satu titik temu untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut. Koordinasi tersebut juga memberikan catatan kepada kami terkait dengan pemahaman anak-anak TK mengenai macam-macam jenis emosi, bahwasannya anak-anak pada usia 3-6 tahun hanya memahami salah satu jenis emosi dari keempat jenis emosi.

Kegiatan pengenalan emosi ini terdiri dari tiga bagian, pertama adalah sesi penyuluhan dan pendekatan kepada anak-anak mengenai berbagai macam jenis emosi. Sesi ini guna membina hubungan dan kesan baik kepada anak-anak, pada sesi ini juga dilakukan *pre-test*, indikator pada setiap tes tersebut mencakup:

Pre- test

Pemahaman tentang jenis jenis emosi (poin 1 untuk paham, poin 2 untuk belum paham)

Dari tes tersebut diperoleh sebagaimana tabel 1.

Tabel 1. Data pemahaman anak-anak tentang berbagai macam jenis emosi

Anak	Pre-Test
Anak 1	2
Anak 2	2
Anak 3	2
Anak 4	2
Anak 5	2
Anak 6	2
Anak 7	2
Anak 8	2
Anak 9	2
Anak 10	2
Anak 11	2
Rata-rata	2

Sumber: (hasil observasi Happy Holy Kids Malang)

Hasil dari tes tersebut berguna untuk mengetahui tingkat pemahaman anak-anak dalam mengenal berbagai macam emosi, pada sesi ini terdapat beberapa kendala yang terjadi seperti mood swing anak.

Pada sesi kedua yaitu praktik pengenalan jenis-jenis emosi dengan menggunakan *cup* atau gelas yang telah digambar empat jenis emosi. Pada saat praktik anak-anak antusias dengan media yang digunakan, karena media tersebut membuat anak menjadi ingin tau tentang emosi yang dikenalkan kepadanya. Sesi kedua ini merupakan sesi inti dimana anak-anak mulai mengenal jenis-jenis emosi pada kehidupan sehari-harinya, ketika anak telah mengenal berbagai macam jenis emosi, maka dirinya akan dapat mengontrol dan mengendalikan serta dapat memahami apa yang sedang dirasakan.



Gambar 2. Kegiatan Praktik Pengenalan Emosi

Pada sesi ketiga dilakukan menyanyi bersama mengenai pengelolaan emosi yang mudah bagi anak-anak, *post-test* dan refleksi kepada anak-anak yang dapat dilihat pada Gambar 3. Pada tahap ini anak mulai memahami dan bisa mengidentifikasi jenis emosi yang ada pada dirinya, pada tahap ini juga anak berani dan mampu mengekspresikan perasaannya saat sedih, senang, takut dan marah.



Gambar 3. Post Test

Selanjutnya pada sesi post-test indikator yang mencakup:

Post- test

Pemahaman tentang jenis jenis emosi (poin 1 untuk paham, poin 2 untuk belum paham)

Dari tes tersebut diperoleh sebagaimana tabel 2.

Tabel 2. Data pemahaman anak-anak tentang berbagai macam jenis emosi

Anak	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Anak 1	2	1
Anak 2	2	1
Anak 3	2	1
Anak 4	2	1
Anak 5	2	1
Anak 6	2	1
Anak 7	2	1
Anak 8	2	1
Anak 9	2	1
Anak 10	2	1
Anak 11	2	1
Rata-rata	2	1

Pada program pengabdian kepada masyarakat tindak lanjut dari program tersebut dapat dilaksanakan, sebab dengan tersedianya media yang berupa cup atau gelas maka anak dapat dengan mudah belajar dimana saja, selain itu anak dapat bermain sambil belajar dan anak dapat memanfaatkan media tersebut sebagai bahan kreativitas. Dampak dari diadakannya pengabdian ini, anak menjadi lebih aktif bercerita, anak menjadi lebih aktif mengekspresikan diri dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Dari pembahasan di atas, dapat diketahui bahwa anak-anak sudah bisa mengenali emosi dasar yang sudah dikenalkan, yakni senang, sedih, marah, dan takut. Anak-anak TK Happy Holy Kids Malang juga sudah bisa mengembangkan dengan bercerita tentang emosi dan perasaan mereka. Mereka sudah mengerti bagaimana ketika mereka senang, sedih, marah, dan takut.

Saran untuk program berikutnya, mungkin bisa lebih dikembangkan lagi media yang digunakan. Jika ingin tetap menggunakan *emotional cup* maka,

sebaiknya dibuat dengan semenarik mungkin bagi anak-anak, bisa ditambahkan warna pada *cupnya*, atau mungkin bisa lebih variatif penggambaran emosinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Tuhan YME yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat hingga selesai. Tidak lupa, diucapkan terima kasih juga kepada para guru dan murid KB/TK Happy Holy Kids yang telah bersedia menjadi tempat pengabdian masyarakat penulis. Serta diucapkan terima kasih pula kepada Ibu Ayu Dyah Hapsari, selaku dosen pengampu mata kuliah Klinis dan Kesehatan Mental yang sekaligus menjadi pembimbing kami untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Brechet, C. (2017). Children's Recognition of Emotional Facial Expressions Through Photographs and Drawings. *The Journal of Genetic Psychology*, 178(2), 139–146. <https://doi.org/10.1080/00221325.2017.1286630>
- Crow & Crow. (1962). *Child Development and Adjustment, a study of child psychology*. The Mac Millan Company. New York
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1994). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta
- Khadijah. (2015). *Media Pembelajaran PAUD*. Medan: Perdana Publishin.
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), Article 2. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- Permendikbud, No 137. Tahun (2014). *Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*
- Setyowati, Y. (2005). Pola Komunikasi Keluarga dan Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus Penerapan Pola Komunikasi Keluarga dan Pengaruhnya terhadap Perkembangan Emosi Anak pada Keluarga Jawa). *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.24002/jik.v2i1.253>
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'connor, C. (1987). Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1061.