E ISSN 3030-8895

SENI DAN PSIKOLOGI: REGULASI EMOSI SISWA SD MELALUI MANDALA COLORING DAN PSIKOTES HTP

Putri Indah Restari[1], Najwa Putri Agdisyah Salam[2], Ribeh Najib Muhammad[3*]

[1,2]Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

[3]Dosen Program Studi Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Gresik
*Email: ribehnajibmuhammad@umg.ac.id

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan aspek krusial dalam perkembangan sosial dan kognitif anak. Namun, banyak anak mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, yang berdampak pada interaksi sosial dan perilaku sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran stimulus dan respons positif dalam membantu anak mengatur emosi secara sehat. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan studi kasus, data dikumpulkan melalui observasi dan psikotes pada siswa kelas 5 dan 6 di SDN X. Studi literatur juga digunakan untuk memperkuat analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berupa sosialisasi regulasi emosi, seperti kegiatan mewarnai mandala dan psikotes HTP, mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi mereka. Dari 30 siswa yang terlibat, 14 menunjukkan perubahan positif setelah dua minggu, dengan peningkatan keterampilan dalam mengelola emosi. Temuan ini menegaskan pentingnya pendidikan emosional yang berkelanjutan di lingkungan sekolah, serta perlunya dukungan dari orang tua dalam membentuk perkembangan emosional dan sosial anak secara optimal.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Mandala Coloring, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

Emotion regulation is a crucial aspect of children's social and cognitive development. However, many children experience difficulties in managing negative emotions, which impacts their social interactions and daily behavior. This study aims to explore the role of positive stimulus and response in helping children regulate emotions in a healthy way. Using a qualitative and case study approach, data was collected through observations and psychological tests on grade 5 and 6 students at SDN X. Literature studies were also used to strengthen the analysis. Literature studies were also used to strengthen the analysis. The results showed that interventions in the form of emotion regulation socialization, such as mandala coloring activities and HTP psychological tests, were able to improve students' ability to recognize, understand and express their emotions. Of the 30 students involved, 14 showed positive changes after two weeks, with improved skills in managing emotions. These findings confirm the importance of ongoing emotional education in the school environment, as well as the need for support from parents in shaping children's emotional and social development optimally.

Keywords: Emotion Regulation, Mandala Coloring, Mental Health.

PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah keterampilan yang sangat penting dalam perkembangan sosial, kognitif, dan emosional anak. Sebagai bagian dari perkembangan afeksi, regulasi emosi memungkinkan anak untuk mengatur, memodifikasi, dan menyampaikan perasaan mereka secara tepat sesuai dengan situasi sosial yang dihadapi. Menurut Whitebread & Basilin (2012), regulasi emosi membantu anak untuk mengatur ekspresi emosi positif maupun negatif dalam interaksi dengan orang lain, serta menjaga agar perilaku mereka sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku. Kemampuan ini mencakup pengenalan terhadap emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan untuk mengungkapkan perasaan tersebut dengan cara yang sehat (Papalia & Martorell, 2014).

Pada usia prasekolah, kemampuan ini sangat krusial karena merupakan periode pembentukan karakter, sikap, dan perilaku anak. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, mereka mulai belajar untuk mengenali perasaan mereka, baik yang positif maupun negatif. Proses pengenalan dan pengelolaan emosi ini sangat penting dalam membangun kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial secara efektif. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi pada usia dini menjadi salah satu aspek penting dalam pendidikan anak (Zuddas, 2012). Regulasi emosi anak adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk mengatur, mengevaluasi, memodifikasi dan dapat mengkomunikasikan perasaan emosional dengan tepat, dimana terdapat proses instrinsik dan ekstrinsik yang mendasarinya (Desi Sukma, 2024).

Masa prasekolah adalah periode krusial dalam kehidupan anak, di mana sikap, nilai, dan perilaku mereka mulai terbentuk. Dalam konteks ini, guru berperan sebagai bagian dari mikrosistem anak, dengan tanggung jawab untuk mendukung pengembangan potensi peserta didik, termasuk kemampuan regulasi emosi (Kemendikbud, 2007; Panfile & Laible, 2012). Proses pengembangan ini dilakukan melalui kegiatan belajar yang berlandaskan pada kurikulum yang telah ditetapkan. Namun, anak-anak prasekolah sering menghadapi berbagai masalah yang dapat memengaruhi perasaan mereka. Perasaan ini biasanya muncul sebagai respons terhadap penerimaan atau penolakan terhadap suatu situasi, yang kemudian dapat memicu perilaku menjauh atau sebaliknya. (Desi Sukma, 2024).

Regulasi emosi pada usia ini sangat penting untuk perkembangan sosial dan kognitif anak (Zuddas, 2012). Anak yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang kurang baik cenderung menunjukkan perilaku yang tidak sesuai, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi di lingkungan sekolah. Regulasi emosi sangat penting untuk perkembangan sosial anak karena kemampuan ini mendasari banyak keterampilan sosial, seperti kemampuan untuk berbagi, bergiliran, berempati, dan menyelesaikan konflik. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih cenderung untuk berinteraksi dengan teman sebaya secara positif dan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Menurut Cicchetti dan Rogosch (2013), kemampuan untuk menurunkan, mempertahankan, atau meningkatkan dorongan emosional adalah hal yang sangat penting dalam perkembangan afeksi dan sosial anak. Di dalam konteks pendidikan, regulasi emosi dapat diperkenalkan melalui berbagai pendekatan pembelajaran yang melibatkan interaksi sosial dan pengalaman bermain. Bermain adalah kegiatan yang tidak hanya menyenangkan bagi anak, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar bagaimana mengelola perasaan mereka dalam situasi yang penuh dengan dinamika sosial. Fromberg & Bergen (2006) menyatakan bahwa bermain merupakan elemen penting dalam perkembangan anak, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan tetapi juga sebagai wahana

pembelajaran yang alami dan juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran yang alami (Anning & Edwards, 2006). Melalui bermain, anak-anak dapat memperoleh pengalaman belajar yang mendalam, yang mengintegrasikan berbagai nilai, baik itu intelektual, fisik, moral, maupun spiritual. Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada mereka untuk terlibat dalam proses belajar, perkembangan, dan pertumbuhan (Kolb & Kolb, 2010). Salah satu ciri utama dari permainan adalah elemen hiburan dan kesenangan (Smith & Pellegrini, 2013). Interaksi yang menyenangkan menjadi kunci penting dalam permainan, yang merangsang berbagai aspek perkembangan anak.

Emosi terbagi menjadi dua yaitu, emosi negative dan emosi positif. Emosi tersebut akan terlihat dari pengalaman, pengamatan, dan tanggapannya. Emosi manusia mengalami perkembangan yang dimulai sejak lahir hingga dewasa. Dengan bertambahnya usia anak, reaksi emosinyapun akan semakin beragam. Tak sulit bagi orang tua untuk menggali berbagai reaksi emosi anak. Tapi yang paling penting adalah menyikapi emosi anak dengan tepat. Seorang anak dalam perkembangan memiliki banyak keunikan yang terkadang mengejutkan, keunikan dalam perkembangan tersebut sulit dimengerti oleh orang dewasa. Sehingga banyak kejadian orang tua bersikap kasar kepada anaknya ketika anak memunculkan beberapa sifat khasnya.

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting baginya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekpresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi juga bisa berbentuk sesuatu yang spesifik seperti rasa senang, takut, marah dan seterusnya tergantung dari interaksi yang dialami. Para psikilog masa kini percaya bahwa emosi, terutama ekspresi wajah ari emosi memiliki dasar biologis yang kuat. Sebagai contoh seorang anak yang buta sejak lahir dan tidak pernah melihat senyuman atau ekspresi sedih di wajah orang lain tetap dapat tersenyum atau muram seperti anak-anak yang normal (Darmiah, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mampu meregulasi emosi memiliki keunggulan intelektual seperti keterampilan memecahkan masalah dibandingkan dengan anak yang mengalami satu emosi yang terus menerus menarik perhatiannya (Davis&Jevine, 2012; Zuddas 2012). Pada anak, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengkomunikasikan perasaannya (Papalia & Martorell, 2014). Kim-Spoon, Cicchetti, & Rogosch (2013) Mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk menurunkan, menjaga atau meningkatkan dorongan emosi seseorang serta memiliki peranan yang mendasar pada perkembangan afeksi, sosial dan emosi. Berdasarkan observasi lapangan, di SDN X banyak dari siswanya yang masih sulit untuk meluapkan emosinya, emosi yang diluapkan cenderung negatif dan merugikan teman lainnya, untuk itu penelitian ini membahas mengenai pentingnya stimulus dan respons yang cukup positif agar seorang anak dapat mengelola emosinya dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode kualitatif dan studi kasus. Penelitian dengan metode kualitatif dimaksudkan untuk mengkonstruksi realitas dan memahami anak-anak dalam konteks regulasi emosi mereka. Metode ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menggali lebih dalam aspek-aspek emosional dan sosial anak yang sering kali tidak dapat dijelaskan hanya melalui angka atau statistik. Dalam pendekatan kualitatif, perhatian lebih diberikan pada proses dan dinamika yang terjadi dalam kehidupan anak-anak sehari-hari, termasuk interaksi sosial mereka, respon emosional terhadap situasi yang dihadapi, serta bagaimana mereka mengelola

perasaan tersebut dalam situasi yang berbeda.

Menurut Gumilar (2005), penelitian kualitatif sangat memperhatikan konteks dan otentisitas data yang dikumpulkan. Hal ini berarti bahwa peneliti tidak hanya mencari data yang bersifat objektif atau numerik, tetapi juga berusaha memahami makna yang terkandung dalam pengalaman dan perasaan yang dialami oleh anak-anak. Peneliti berusaha untuk mengungkapkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan regulasi emosi, seperti latar belakang keluarga, interaksi dengan teman sebaya, serta pengaruh dari lingkungan sekolah. Dengan cara ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai kemampuan regulasi emosi anak-anak di SDN X, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat proses tersebut.

Sebagai bagian dari pendekatan kualitatif, penelitian ini juga menggunakan studi kasus untuk menyelidiki fenomena yang terjadi pada siswa-siswa kelas 5 dan 6 di SDN X. Studi kasus adalah metode penelitian yang berfokus pada analisis mendalam terhadap suatu unit yang spesifik, dalam hal ini adalah siswa-siswa yang menunjukkan tantangan dalam mengelola emosi mereka. Melalui studi kasus, peneliti dapat menggali lebih dalam pengalaman individual anak, serta mengidentifikasi pola-pola perilaku yang muncul dalam situasi yang mempengaruhi emosi mereka, seperti saat terjadi konflik dengan teman, stres akibat tugas sekolah, atau perasaan diterima atau ditolak dalam kelompok sosial. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan regulasi emosi secara lebih kontekstual, dengan memperhatikan kondisi sosial, psikologis, dan lingkungan anak.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama, yaitu observasi dan psikotes. Teknik observasi digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai perilaku dan interaksi sosial anak-anak di dalam dan luar kelas. Observasi ini dilakukan dengan cara yang sistematis, menggunakan pedoman yang telah disiapkan sebelumnya, agar peneliti dapat mengamati reaksi anak-anak terhadap berbagai situasi emosional secara objektif. Selain itu, observasi juga memungkinkan peneliti untuk memantau perubahan dalam cara anak-anak mengelola perasaan mereka setelah dilakukan intervensi atau pengajaran mengenai regulasi emosi. Observasi dilakukan dalam berbagai setting, baik di dalam kelas maupun di luar kelas, untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan kehidupan sosial anak secara utuh. Dalam proses observasi, peneliti juga memperhatikan interaksi anak-anak dengan teman-teman sebaya, guru, serta lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi mereka. Dalam hal ini, peneliti berfokus pada bagaimana anak-anak menanggapi perasaan mereka terhadap situasi tertentu, serta bagaimana mereka mengekspresikan emosi mereka kepada orang lain. Hal ini memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai kemampuan anak untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola perasaan mereka dalam konteks sosial yang berbeda.

Teknik kedua yang digunakan dalam pengumpulan data adalah psikotes, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi anak-anak secara lebih objektif. Psikotes ini dirancang untuk menguji berbagai aspek yang berkaitan dengan regulasi emosi, seperti kemampuan anak untuk mengenali emosi mereka sendiri, memahami perasaan orang lain, serta kemampuan untuk mengendalikan impuls atau menunda kepuasan. Tes ini juga dirancang untuk mengidentifikasi apakah anak-anak memiliki kesulitan dalam mengekspresikan atau mengatur perasaan mereka dalam situasi yang penuh tekanan atau konflik. Dengan menggunakan psikotes, peneliti dapat memperoleh data yang lebih terukur mengenai tingkat kemampuan regulasi emosi siswa, yang kemudian dapat dianalisis untuk melihat apakah ada hubungan antara kemampuan ini dengan faktor-faktor lain, seperti dukungan dari guru dan orang tua, atau faktor-faktor psikologis lain yang mungkin

mempengaruhi perkembangan emosional anak.

Psikotes yang digunakan dalam penelitian ini mencakup berbagai jenis tes yang mengukur Kemampuan anak dalam berbagai aspek regulasi emosi. Tes ini antara lain mencakup tes pengenalan emosi, yang bertujuan untuk melihat sejauh mana anak mampu mengenali perasaan mereka sendiri, serta tes pengendalian impuls dan kemampuan untuk menunda kepuasan, yang mengukur kemampuan anak untuk mengatur dorongan emosional mereka dalam situasi yang menguji kesabaran dan kontrol diri. Selain itu, tes ini juga mencakup bagian yang mengukur kemampuan anak untuk berempati terhadap perasaan orang lain, yang merupakan keterampilan penting dalam regulasi emosi dan interaksi sosial yang sehat.

Hasil dari pengamatan dan psikotes ini dianalisis secara kualitatif dengan mengidentifikasi pola- pola tertentu dalam perilaku anak-anak yang berhubungan dengan regulasi emosi. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana anak-anak merespons berbagai situasi emosional dan bagaimana mereka mengelola perasaan mereka dalam berbagai kondisi sosial. Data observasi memberikan wawasan tentang reaksi spontan anak-anak dalam situasi emosional, sementara hasil psikotes memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai keterampilan regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa.

Studi literatur digunakan sebagai metode penguat data yang diperoleh dari observasi dan psikotes. Studi literatur bertujuan untuk memperkaya pemahaman peneliti mengenai teori-teori yang mendasari regulasi emosi, serta untuk membandingkan temuan-temuan dalam penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Dengan mengkaji literatur yang ada, peneliti dapat memperkuat analisis data dan memberikan perspektif yang lebih luas mengenai pentingnya regulasi emosi dalam perkembangan anak. Studi literatur ini mencakup buku, artikel, dan jurnal ilmiah yang membahas tentang perkembangan emosi anak, teori-teori regulasi emosi, serta pengaruh faktor-faktor sosial dan lingkungan terhadap kemampuan anak dalam mengelola perasaan mereka.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses perkembangan regulasi emosi pada anak-anak, serta memberikan wawasan yang berguna bagi guru, orang tua, dan praktisi pendidikan mengenai pentingnya pengajaran regulasi emosi sebagai bagian dari pendidikan sosial dan emosional anak. Penelitian ini juga dapat memberikan rekomendasi praktis tentang bagaimana cara-cara yang efektif dalam mendukung anak-anak untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang mampu mengelola perasaan mereka dengan baik dalam berbagai situasi sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Observasi

Selama periode observasi, terlihat bahwa banyak siswa dan siswi di SDN X sering meluapkan emosinya dengan perilaku agresif, seperti memukul teman-temannya, saling menyindir, dan melakukan olok-olokan. Perilaku ini menunjukkan bahwa mereka kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, baik itu marah, frustrasi, atau kecewa. Tindakan agresif ini cenderung muncul saat mereka dihadapkan pada situasi yang memicu perasaan tidak puas atau terhina, seperti saat tidak terpilih dalam permainan, mendapatkan tugas yang dianggap sulit, atau ketika ada ketidaksetaraan dalam hubungan sosial antar teman sebaya. Ketika anak-anak tidak tahu bagaimana cara mengekspresikan perasaan mereka secara sehat, mereka sering kali melampiaskannya dengan cara yang tidak konstruktif, seperti kekerasan fisik atau verbal.

Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai emosi yang mereka

rasakan dan kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi tersebut. Beberapa siswa mengaku tidak tahu harus bagaimana ketika mereka merasa marah atau kesal, dan cenderung memilih cara yang merugikan orang lain untuk mengungkapkan perasaan tersebut. Selain itu, banyak dari mereka yang tidak memahami perbedaan antara emosi yang satu dengan yang lain, seperti membedakan rasa marah dengan rasa kecewa atau frustrasi. Saat dilakukan sosialisasi mengenai berbagai macam emosi dan cara mengelolanya, banyak siswa yang terlihat bingung atau tidak tahu harus menjawab apa. Misalnya, ketika ditanya tentang bagaimana cara melupakan perasaan marah atau sedih, mereka cenderung menjawab dengan cara yang dapat merugikan orang lain, seperti "memukul teman yang membuat kita marah" atau "mengolok-olok teman yang membuat kita kesal".

Hasil observasi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemahaman emosional siswa di SDN X, yang tampaknya tidak sepenuhnya menyadari bahwa emosi adalah bagian normal dari pengalaman manusia dan bisa dikelola dengan cara yang sehat. Banyak siswa yang tidak mengetahui bahwa perasaan marah atau kecewa dapat diatur dengan cara-cara yang tidak melibatkan kekerasan atau penghinaan. Sebagian besar dari mereka tampaknya tidak dibekali dengan keterampilan sosial yang memadai untuk mengenali dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih produktif.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa penting untuk memperkenalkan pendidikan emosional sejak dini. Pendidikan mengenai jenis-jenis emosi, serta cara-cara mengelola dan mengungkapkan emosi secara tepat, perlu diberikan dengan pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur. Sebagai contoh, ketika siswa memahami bahwa rasa marah bisa dikelola dengan cara berbicara dengan teman atau guru, atau dengan menarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri, mereka dapat mulai berlatih untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa harus melukai perasaan orang lain. Selain itu, penting juga untuk melibatkan orang tua dalam proses ini, karena mereka adalah pihak pertama yang dapat memberikan contoh mengenai cara- cara mengelola emosi di rumah.

Pada saat dilakukan sesi diskusi mengenai cara-cara mengelola perasaan negatif, terlihat bahwa meskipun beberapa siswa menunjukkan antusiasme, sebagian besar dari mereka merasa canggung dan tidak yakin bagaimana mengaplikasikan teknik-teknik yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada kesadaran mengenai pentingnya regulasi emosi, masih banyak siswa yang membutuhkan latihan lebih lanjut untuk dapat benar-benar memahami dan menerapkan keterampilan ini dalam interaksi sosial mereka. Tindakan agresif yang muncul pada siswa juga memperlihatkan bahwa mereka membutuhkan lebih banyak kesempatan untuk berlatih keterampilan sosial, seperti cara berkomunikasi dengan teman tanpa menggunakan kata-kata atau tindakan yang menyakiti.

Lebih lanjut, pengamatan terhadap interaksi siswa menunjukkan bahwa mereka cenderung mengikuti perilaku teman sebaya yang mereka anggap lebih kuat atau lebih populer. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh besar dari kelompok teman dalam pembentukan perilaku emosional anak-anak. Ketika seorang siswa menunjukkan perilaku agresif, beberapa siswa lain cenderung mengikuti dan meniru tindakan tersebut, meskipun mereka mungkin tidak sepenuhnya memahami akibat dari perilaku tersebut. Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk memberikan contoh yang baik dan mengajarkan cara-cara menyelesaikan konflik secara damai, baik di dalam kelas maupun dalam interaksi sosial sehari-hari.

Selama proses observasi ini, ditemukan juga bahwa meskipun beberapa siswa mengalami kemajuan dalam mengenali dan mengungkapkan emosi mereka, mereka masih membutuhkan dukungan dan bimbingan lebih lanjut dalam hal pengelolaan emosi secara efektif. Beberapa siswa yang sebelumnya menunjukkan perilaku agresif mulai mencoba untuk berbicara dengan teman-

teman mereka tentang perasaan mereka, meskipun masih terdapat ketidaktepatan dalam cara mereka mengekspresikan emosi tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih mendalam dalam mengajarkan regulasi emosi, dengan cara yang lebih menarik dan relevan bagi anak-anak, seperti melalui permainan, cerita, atau kegiatan yang melibatkan mereka secara aktif.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa pendidikan mengenai regulasi emosi pada anak-anak di SDN X masih memerlukan perhatian lebih. Banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami pentingnya mengelola emosi secara sehat, dan masih menunjukkan perilaku yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Oleh karena itu, pengajaran mengenai regulasi emosi perlu ditingkatkan, baik melalui pendekatan di sekolah maupun melalui dukungan orang tua di rumah. Ke depan, perlu ada strategi yang lebih efektif untuk memperkenalkan konsep regulasi emosi kepada anak-anak, agar mereka dapat mengelola perasaan mereka dengan lebih baik dan berinteraksi secara positif dengan teman-temannya.

2. Sosialisasi dan Pre Test

Dari hasil pretest yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar anak-anak yang cenderung meluapkan emosinya dengan cara yang merugikan orang lain memiliki latar belakang yang serupa. Mereka berasal dari lingkungan keluarga yang kurang memberikan perhatian atau pengakuan terhadap perasaan dan kebutuhan emosional anak. Beberapa di antaranya melaporkan bahwa mereka sering merasa tidak diperhatikan atau diabaikan, baik di rumah maupun di lingkungan sosial mereka. Hal ini berkontribusi terhadap perkembangan emosi mereka, yang akhirnya mengarah pada perilaku negatif saat berinteraksi dengan teman-teman sebaya, seperti perilaku agresif, memukul, atau merendahkan teman dengan kata-kata yang menyakitkan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sosial sangat penting dalam perkembangan regulasi emosi anak. Ketika anak tidak merasa dihargai atau diterima, baik oleh orang tua maupun teman- temannya, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka secara sehat. Kurangnya keterampilan regulasi emosi ini mempengaruhi interaksi sosial mereka, yang pada gilirannya memperburuk perilaku mereka di sekolah dan di rumah. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang perbedaan antara emosi positif dan negatif, serta cara yang tepat untuk mengelola emosi tersebut, membuat anak-anak cenderung memilih cara-cara yang destruktif untuk mengekspresikan perasaan mereka.

Hasil pretest menunjukkan bahwa dari 30 anak yang mengikuti tes, 23 anak di antaranya menunjukkan gejala gangguan emosi yang tercermin dalam perilaku agresif. Sebagian besar dari mereka mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan marah, kecewa, atau frustasi, yang kemudian meledak dalam bentuk kekerasan fisik maupun verbal terhadap teman-temannya. Hal ini mencerminkan tingginya tingkat kesulitan dalam pengelolaan emosi negatif di kalangan siswa, yang menunjukkan bahwa intervensi sangat dibutuhkan untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik.

Proses sosialisasi yang dilakukan setelah pretest bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai jenis-jenis emosi yang dialami oleh anak-anak, serta cara-cara yang tepat untuk mengelola emosi tersebut. Selama sesi sosialisasi, anak-anak diajak untuk mengenali berbagai jenis emosi, seperti marah, senang, takut, dan sedih, serta bagaimana perasaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku mereka. Sosialisasi dilakukan dengan cara yang interaktif dan menyenangkan, seperti menggunakan gambar, cerita, dan diskusi kelompok, agar anak-anak lebih mudah memahami dan meresapi materi yang diberikan.

Namun, meskipun sosialisasi ini dilakukan dengan cara yang menarik, hasilnya menunjukkan

bahwa sebagian besar anak masih merasa kesulitan dalam mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari. Beberapa anak mengaku masih bingung tentang bagaimana cara mengelola perasaan mereka ketika marah atau kecewa, dan beberapa bahkan menunjukkan keraguan apakah mereka bisa mengubah perilaku mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pengajaran tentang regulasi emosi tidak bisa hanya dilakukan sekali saja, tetapi harus dilakukan secara berkelanjutan dan dengan pendekatan yang lebih mendalam. Anak-anak membutuhkan waktu dan latihan untuk dapat memahami dan menerapkan keterampilan yang telah diajarkan.

Selama sosialisasi, anak-anak juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka mengenai situasi-situasi yang membuat mereka merasa marah atau sedih, serta bagaimana mereka biasanya menanggapi perasaan tersebut. Beberapa anak mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih baik setelah berbicara dengan teman atau guru mengenai perasaan mereka, sementara yang lain cenderung lebih memilih untuk menghindar atau melampiaskan perasaan negatif mereka dengan cara yang merugikan orang lain. Diskusi ini sangat penting karena memberi mereka ruang untuk mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka tanpa rasa takut dihakimi, serta membuka kesempatan untuk mereka belajar cara-cara alternatif dalam mengelola emosi.

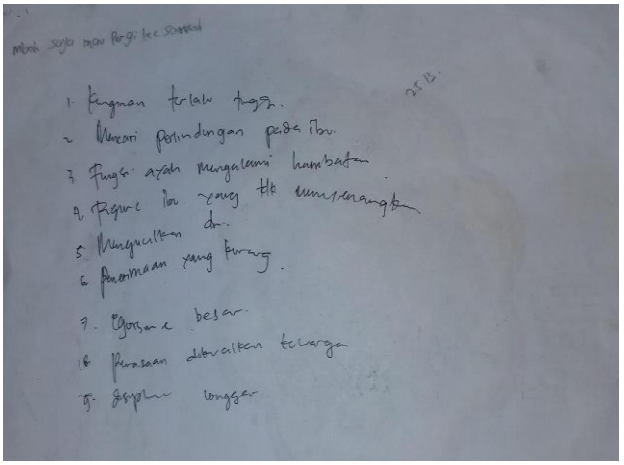
Namun, meskipun ada beberapa kemajuan, hasil pretest dan sosialisasi menunjukkan bahwa masih ada banyak tantangan yang harus dihadapi. Banyak anak yang menunjukkan tanda-tanda frustrasi ketika mereka tidak bisa langsung mengubah cara mereka mengelola emosi, atau ketika mereka merasa bahwa teknik yang diajarkan tidak efektif dalam meredakan perasaan negatif mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih spesifik dan individu, di mana guru atau konselor sekolah dapat memberikan dukungan lebih lanjut kepada anak-anak yang menunjukkan kesulitan lebih besar dalam regulasi emosi.

Lebih lanjut, hasil pretest ini juga menunjukkan pentingnya keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan emosional anak. Sebagian besar anak yang menunjukkan perilaku agresif di sekolah juga melaporkan kurangnya perhatian atau dukungan emosional dari orang tua mereka di rumah. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk diberikan pemahaman mengenai cara- cara mendukung perkembangan emosional anak, seperti memberikan perhatian yang lebih besar terhadap perasaan anak, memberikan ruang untuk mereka mengungkapkan perasaan, dan mengajarkan cara-cara positif dalam mengelola emosi.

Secara keseluruhan, hasil pretest dan sosialisasi ini menunjukkan bahwa anak-anak di SDN X membutuhkan lebih banyak dukungan dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Meskipun telah ada upaya untuk memberikan pemahaman tentang emosi dan cara mengelolanya, masih banyak anak yang kesulitan dalam mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu ada intervensi yang lebih intensif dan berkelanjutan, serta keterlibatan berbagai pihak, seperti guru, orang tua, dan lingkungan sekitar, untuk membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik.



Gambar 1. Sosialisasi Regulasi Emosi



Gambar 2. Hasil Pre Test Psikotes HTP

3. Sosialisasi

Setelah dilakukan sosialisasi dan pengingat berkala mengenai regulasi emosi, perubahan yang signifikan dalam perilaku siswa terlihat jelas. Proses ini dilaksanakan dengan tujuan agar para siswa dapat lebih mengenali dan mengelola emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Sosialisasi yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan memberikan dampak positif, terutama dalam hal pengenalan diri dan cara mereka merespons perasaan yang muncul.

Selama dua minggu setelah sosialisasi, dilakukan pengamatan lebih lanjut melalui post-test untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan regulasi emosi tersebut. Dalam periode tersebut, terlihat adanya perubahan yang cukup mencolok dalam cara siswa berinteraksi dengan teman-temannya, guru, dan bahkan dengan diri mereka sendiri. Sebelumnya, banyak siswa yang cenderung melampiaskan emosi mereka dengan cara yang tidak konstruktif, seperti meledak-ledak, meluapkan kemarahan secara berlebihan, atau bahkan mengabaikan perasaan mereka sama sekali. Namun, setelah mereka memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya regulasi emosi, mereka mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam merespons perasaan mereka.

Salah satu perubahan utama yang diamati adalah kemampuan siswa dalam mengenali emosi yang mereka rasakan. Sebelumnya, banyak siswa yang sulit untuk mengidentifikasi apa yang mereka rasakan, sering kali bingung dengan perasaan mereka dan akhirnya mengekspresikannya dengan cara yang kurang tepat. Setelah diberikan pemahaman mengenai jenis-jenis emosi dan bagaimana cara mengelolanya, banyak dari mereka mulai bisa lebih jujur dengan diri mereka sendiri mengenai perasaan yang sedang muncul. Mereka tidak lagi mengabaikan emosi mereka, melainkan berusaha memahami dan menerima perasaan tersebut sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar.

Komunikasi mereka dengan orang lain juga mengalami peningkatan yang signifikan. Siswa yang sebelumnya sering kali melampiaskan kemarahan atau frustrasi dengan cara yang kasar, kini mulai bisa mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Mereka belajar untuk menggunakan kata-kata yang lebih santun dan menghindari perkataan atau tindakan yang dapat menyakiti perasaan orang lain. Sebagai contoh, ketika ada konflik antar teman, siswa-siswa yang telah melalui sosialisasi regulasi emosi lebih cenderung untuk duduk bersama dan berbicara secara terbuka mengenai apa yang mereka rasakan, daripada langsung marah atau menghindari masalah tersebut. Mereka mulai mengutamakan dialog daripada

tindakan impulsif.

Selain itu, kemampuan siswa dalam mengatur emosi juga tampak dalam bagaimana mereka mengatasi stres atau tekanan. Sebelumnya, beberapa siswa sering kali kesulitan dalam menghadapi situasi yang membuat mereka cemas atau tertekan, sehingga mereka menjadi mudah frustrasi atau bahkan menarik diri. Namun, setelah belajar tentang strategi pengelolaan stres, seperti pernapasan dalam, pemikiran positif, dan teknik relaksasi, mereka mulai menunjukkan kemampuan untuk tetap tenang dan fokus meskipun berada dalam situasi yang menantang. Mereka tidak lagi membiarkan perasaan cemas menguasai mereka, melainkan berusaha untuk tetap berpikir jernih dan mencari solusi yang terbaik.

Namun, meskipun ada kemajuan yang signifikan, tetap ada tantangan yang perlu diperhatikan. Beberapa siswa masih merasa kesulitan untuk sepenuhnya menerapkan teknik-teknik yang telah diajarkan, terutama dalam situasi-situasi yang sangat emosional atau memicu reaksi spontan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah keterampilan yang memerlukan waktu dan latihan yang terus-menerus. Oleh karena itu, penting untuk terus memberikan dukungan dan pengingat berkala kepada siswa, agar mereka semakin terbiasa dalam mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, hasil post-test menunjukkan adanya perubahan yang positif dalam kemampuan siswa untuk mengelola emosi mereka. Mereka tidak hanya mampu mengenali perasaan yang mereka alami, tetapi juga belajar untuk mengkomunikasikan perasaan tersebut dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Dampak dari sosialisasi regulasi emosi ini memberikan harapan bahwa siswa-siswa ini akan terus mengembangkan keterampilan emosional mereka di masa depan, yang akan bermanfaat tidak hanya dalam lingkungan sekolah, tetapi juga dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka.

4. Post Test

Hasil dari post-test yang dilaksanakan setelah sosialisasi mengenai regulasi emosi selama dua minggu memberikan gambaran yang jelas mengenai dampak positif dari intervensi tersebut terhadap perkembangan emosi siswa. Dari total 30 siswa yang mengikuti program ini, sebanyak 14 siswa menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pengelolaan emosi mereka. Hal ini terlihat jelas dari kemampuan siswa dalam mengenali dan mengkomunikasikan emosi yang mereka rasakan dengan cara yang lebih konstruktif, sebuah hasil yang menunjukkan bahwa pendekatan yang diberikan berhasil meningkatkan keterampilan regulasi emosi.

Salah satu aspek yang paling mencolok adalah peningkatan kemampuan siswa untuk mengenali dan memahami emosi mereka. Sebelum dilaksanakannya sosialisasi mengenai regulasi emosi, banyak siswa yang kesulitan untuk mengidentifikasi perasaan yang mereka alami. Mereka sering kali kebingungan dalam menjelaskan apa yang mereka rasakan dan cenderung merespons emosi tersebut dengan cara yang impulsif atau tidak tepat. Namun, setelah mendapatkan pemahaman tentang berbagai jenis emosi, serta cara untuk mengelola dan mengekspresikan perasaan dengan lebih sehat, siswa-siswa tersebut mulai mampu lebih sadar akan perasaan mereka. Mereka belajar untuk menamai emosi mereka, seperti cemas, marah, sedih, atau kecewa, yang membuat mereka dapat lebih mudah menangani dan merespons perasaan tersebut secara lebih efektif.

Perubahan positif lainnya yang terlihat adalah peningkatan dalam kemampuan siswa untuk mengkomunikasikan perasaan mereka dengan cara yang lebih positif dan terbuka. Sebelumnya, beberapa siswa sering kali menahan atau mengekspresikan perasaan mereka secara tidak

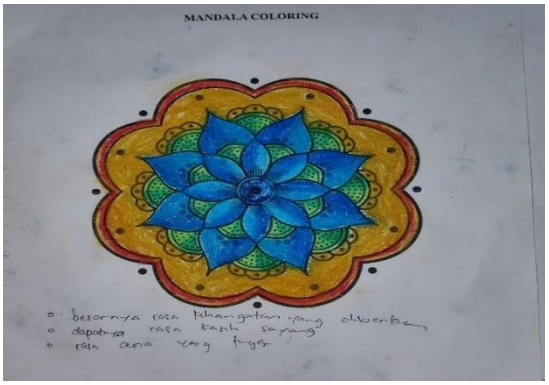
langsung, yang menyebabkan kesalahpahaman atau konflik dengan teman-teman mereka. Namun, setelah mengikuti sosialisasi mengenai regulasi emosi, banyak siswa yang mulai lebih terbuka dalam berkomunikasi. Mereka tidak lagi takut atau ragu untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang lebih jujur dan lebih mudah dipahami oleh orang lain. Sebagai contoh, beberapa siswa yang sebelumnya sering menahan marah atau frustasi, kini lebih memilih untuk berbicara secara langsung dengan teman atau guru mereka ketika ada hal yang mengganggu perasaan mereka. Mereka menggunakan bahasa yang lebih santun dan menghindari tindakan yang berpotensi merugikan hubungan sosial mereka.

Perubahan dalam kemampuan komunikasi ini juga terlihat dalam cara siswa menyelesaikan konflik. Sebelumnya, dalam situasi konflik, beberapa siswa sering kali melibatkan emosi negatif dan melampiaskannya dengan cara yang destruktif, seperti berteriak, menghindari masalah, atau bahkan terlibat dalam perilaku agresif. Namun, setelah dilatih dalam regulasi emosi, mereka lebih mampu menanggapi situasi konflik dengan cara yang lebih tenang dan rasional. Mereka mulai menyadari bahwa konflik adalah bagian alami dari hubungan sosial dan dapat diselesaikan dengan cara yang lebih damai dan berbasis pemahaman. Dengan demikian, mereka tidak hanya lebih baik dalam mengelola perasaan mereka sendiri, tetapi juga dalam menjaga hubungan yang sehat dengan teman-teman mereka.

Selain itu, peningkatan keterampilan regulasi emosi juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola stres dan tekanan. Dalam situasi yang penuh tekanan, seperti tugas sekolah atau interaksi sosial yang menantang, beberapa siswa yang sebelumnya mudah cemas atau tertekan, kini menunjukkan kemajuan dalam cara mereka mengelola stres. Mereka mulai menggunakan teknik-teknik yang diajarkan selama sosialisasi, seperti pernapasan dalam, visualisasi positif, atau berbicara dengan teman dekat, untuk meredakan ketegangan dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berguna dalam situasi konflik atau perasaan negatif, tetapi juga dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

Meskipun sebagian besar siswa menunjukkan perubahan positif, beberapa siswa lainnya masih menghadapi tantangan dalam menerapkan keterampilan regulasi emosi secara konsisten. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya latihan, pengalaman emosional yang kompleks, atau ketidakmampuan untuk mengatasi emosi yang sangat intens dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan berkelanjutan kepada siswa-siswa ini, agar mereka dapat terus mengembangkan keterampilan regulasi emosi mereka. Dukungan ini bisa berupa pengingat berkala, sesi latihan lebih lanjut, atau bahkan bimbingan dari guru atau konselor sekolah yang dapat membantu siswa memahami dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, hasil dari post-test menunjukkan bahwa dengan sosialisasi yang tepat mengenai regulasi emosi dan dukungan yang konsisten, siswa dapat mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan emosional mereka. Hal ini semakin menegaskan pentingnya pendidikan emosional di lingkungan sekolah, tidak hanya untuk perkembangan individu siswa, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan harmonis. Keberhasilan ini memberikan harapan bahwa dengan adanya program yang berfokus pada pengembangan regulasi emosi, anak-anak dapat belajar untuk mengelola perasaan mereka dengan cara yang lebih sehat, mengurangi perilaku negatif, dan membangun hubungan sosial yang lebih positif.



Gambar 3. Hasil Post Test Mandala Coloring

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa sosialisasi dan pendidikan tentang regulasi emosi sangat diperlukan untuk mengatasi masalah pengelolaan emosi yang dialami oleh siswa. Sebelum intervensi, observasi menunjukkan bahwa banyak siswa meluapkan emosi negatif melalui perilaku agresif, yang dipicu oleh rendahnya pemahaman mengenai emosi dan dukungan dari lingkungan sosial, termasuk dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk memberikan pendidikan yang lebih baik mengenai emosi kepada anak-anak.

Dari hasil pretest yang dilakukan terhadap 30 anak, teridentifikasi bahwa 23 anak mengalami gangguan emosi berlebihan, yang mengindikasikan adanya kesulitan dalam pengelolaan emosi negatif. Hal ini memperjelas kebutuhan mendesak untuk melakukan intervensi yang lebih terstruktur dan sistematis. Setelah sosialisasi dan pengingat berkala mengenai regulasi emosi, posttest menunjukkan perubahan positif pada 14 dari 23 anak yang sebelumnya mengalami masalah. Mereka mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengkomunikasikan emosi secara konstruktif, yang merupakan langkah penting dalam pengembangan diri mereka.

Dengan demikian, hasil ini menekankan pentingnya pendidikan emosional di lingkungan sekolah serta dukungan yang konsisten dari orang tua dan masyarakat untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang sehat. Intervensi yang tepat tidak hanya meningkatkan regulasi emosi siswa, tetapi juga berpotensi mengurangi perilaku negatif yang merugikan diri sendiri dan orang lain, mendukung perkembangan kesejahteraan emosional anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional anak.

SARAN

Berdasarkan hasil tersebut, langkah-langkah yang perlu diambil adalah dengan terus meningkatkan program sosialisasi dan pendidikan regulasi emosi di sekolah. Dukungan orang tua juga sangat penting, sehingga mereka perlu diberikan pemahaman tentang cara mendampingi anak-anak dalam mengelola emosi. Selain itu, guru perlu dilatih untuk lebih efektif dalam membimbing siswa terkait pengelolaan emosi.

Evaluasi berkala terhadap program yang dijalankan juga diperlukan untuk memastikan efektivitas intervensi. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan siswa dapat lebih baik dalam mengelola emosi dan mengurangi perilaku negatif. Selain itu, penting juga untuk melibatkan komunitas dalam program ini, sehingga anak-anak mendapatkan dukungan yang lebih luas dalam pengembangan keterampilan emosional mereka.

Pendidikan emosional harus menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah, dan semua pihak, termasuk pemerintah, sekolah, orang tua, dan masyarakat, harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Dengan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif, kita dapat membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yang akan bermanfaat bagi mereka di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Bramasta, Dandy Bayu. (2020). *Update Virus Corona di Dunia* 1 April: 854.608 Kasus di 201 Negara, 176.908 Sembuh Melalui < *https://www.kompas.com/tren/read/202 0/04/01/070200365/update-virus-coronadi- dunia-1-april-854608-kasus-di-201negara-176908*>. Diakses pada 11 April 2020.

Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Kependudukan Indonesia. Edisi Khusus Demografi dan COVID-19. 69-74.

Fitria, L. (2020). *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. ALIRSYAD, 10(1).

Iqbal. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. 3 (1). 20-24.

Linda. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19. Jurnal Educatio. 6 (1). 1-4. WHO. (2020). *Mentalhealth and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*, 18 March 2020: World Health Organization. Google Scholar.

Semiun, Yustinus. (2006). Kesehatan Mental 3. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sulis. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI. 11 (15). 13-18.

WHO. Mental Health Action Plan 2013 – 2020. Geneva : World Health Organization. 2013. Zulva, T. N. I. (2020). *Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis*. J. Chem. Inf. Model, 1-4.