

EFEKTIVITAS PENGENALAN EMOSI PADA MURID TPA DI DESA SRIAMUR

Afifah Rizka Fauziyah¹, Irfan Zhikri Anggara², Nadiya Alfira³, Raissa Rahma Aura⁴, Syajida Mariam Dadah Syaadah⁵, Rijal Abdillah⁶
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email : 202110515193@mhs.ubharajaya.ac.id, 202110515183@mhs.ubharajaya.ac.id,
202110515037@mhs.ubharajaya.ac.id, 202110515014@mhs.ubharajaya.ac.id,
202110515228@mhs.ubharajaya.ac.id, rijal.abdillah@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Pada masa kanak-kanak, pemahaman emosi sangat penting untuk perkembangan sosial dan psikologis anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif kegiatan psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman emosi murid TPA. Penelitian dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan tersebut melibatkan 21 murid TPA berusia 8-12 tahun yang berpartisipasi dalam berbagai aktivitas pembelajaran seperti ceramah dan permainan interaktif. Hasil analisis menunjukkan pemahaman emosi setelah kegiatan meningkat secara signifikan; skor *post-test* lebih tinggi daripada skor *pre-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis interaktif membantu anak mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pendidik dan orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak.

Kata Kunci : Pengenalan Emosi, Psikoedukasi, Anak.

Abstract

In childhood, emotional understanding is essential for a child's social and psychological development. The purpose of this study is to find out how effective psychoeducational activities are in improving the emotional understanding of TPA students. The research was conducted using pre-test and post-test methods. The activity involved 21 TPA students aged 8-12 years who participated in various learning activities such as lectures and interactive games. The results of the analysis showed that the understanding of emotions after the activity increased significantly; Post-test scores are higher than pre-test scores. These findings suggest that interactive-based psychoeducation helps children recognize and manage their emotions well. This research provides important implications for educators and parents in supporting children's emotional development.

Keywords : Emotional Recognition, Psychoeducation, Children.

Article History

Received: Jan 2025

Reviewed: Jan 2025

Published: Jan 2025

Plagiarism Checker No
234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed
under a [Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

I. PENDAHULUAN

Pengenalan emosi pada masa kanak-kanak merupakan aspek penting dalam perkembangan anak, karena kemampuan mengenali dan mengelola emosi berperan sangat penting dalam interaksi sosial dan pembentukan kepribadian. Anak usia 6 tahun mulai memahami konsep emosi kompleks seperti cemburu, bangga, sedih, dan kehilangan, namun masih kesulitan dalam mengontrol ekspresi emosionalnya. Pada usia 7-8 tahun, emosi seperti rasa malu dan bangga mulai terinternalisasi, sementara pada usia 9-10 tahun, anak mampu

mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan merespons stres emosional orang lain (Putri et al., 2024).

Menurut penelitian oleh Abdul et al., (2019), metode pengajaran berbasis aktivitas musik dapat memberikan dampak positif dalam membantu perkembangan emosi anak. Selain itu, bermain juga merupakan sarana penting yang dapat membantu anak memproses emosi kompleks dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai perkembangan emosi anak sangat penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk mendukung pertumbuhan optimal anak (Unicef, 2024).

II. TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Santrock (2012) emosi dijelaskan sebagai perasaan yang muncul ketika seseorang mengalami situasi dan berada dalam komunikasi yang penting. Emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan hidup setiap individu terutama pada masa kanak-kanak yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup mereka. Biasanya emosi juga sebagai respon yang dapat dikenali dari ekspresi wajah, perkataan, dan tindakan seseorang (Istiqomah & Wahyuni, 2023).

Pada dasarnya emosi manusia dapat dikategorikan menjadi dua jenis yaitu :

1. Emosi positif, disebut juga efek positif yang membangkitkan emosi menyenangkan dan menenangkan. Contoh emosi positif adalah kegembiraan, kegirangan, dan rasa bangga yang biasanya dapat diekspresikan dengan tertawa, berteriak, atau berlari. Adanya emosi yang positif tentunya berhubungan dengan keadaan psikologis yang positif.
2. Emosi negatif, disebut juga sebagai dampak negatif yang menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan menjengkelkan. Saat mengalami emosi negatif, akan berdampak pada kondisi negatif dan tidak nyaman. Berbagai emosi negatif antara lain kesedihan, kekecewaan, marah, dendam, takut, khawatir, dan lain-lain.

Masa kanak-kanak akhir (*late childhood*) merupakan fase perkembangan yang memiliki kriteria usia yang berlangsung dari enam tahun hingga matang secara seksual yang sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial setiap anak. Biasanya anak-anak yang berada di fase ini, ditandai dengan masuknya sekolah dasar di kelas satu, kemudian saat akhir masa ini diketahui karena adanya kematangan seksual pada laki-laki dan perempuan atau yang juga disebut munculnya masa pubertas, dikarenakan proses perkembangan pubertas tersebut sudah memasuki fase remaja, sehingga apabila setiap anak sudah terjadi pubertas, maka masa kanak-kanak dikatakan berakhir (Hurlock, 1980).

Pada masa ini, Erikson dalam (Santrock, 2012) juga mengelompokkan masa kanak-kanak ke dalam tahap perkembangan psikososial sebagai *industry vs inferiority* yaitu mereka yang berusia 5-12 tahun dengan ciri-ciri mampu menciptakan dan memecahkan masalah, adanya respon positif dari orang tua yang akan membangun perasaan kompeten dalam diri anak (*industry*) serta adanya respon negatif dari orang tua yang akan membentuk perasaan ragu dalam diri anak terkait kemampuan dirinya (*inferiority*).

Menurut (Hurlock, 1980) ciri-ciri masa kanak-kanak akhir meliputi berbagai macam label dari orang tua, pendidik dan ahli psikologi yang mencerminkan periode akhir di masa ini.

1. Orang tua, menurut pandangan mereka masa ini merupakan usia yang menyulitkan karena anak-anak tidak menuruti perintah dan mulai dipengaruhi oleh teman-teman sebayanya.
2. Pendidik, pada usia ini anak-anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan dan penyesuaian diri saat berada pada kehidupan dewasa. Saat ini pendidik memandang sebagai periode kritis sebagai dorongan untuk berprestasi dan mencapai kesuksesan.
3. Ahli psikologi, anak-anak yang berada pada fase ini memiliki perhatian utama terkait keinginannya untuk diterima sebagai anggota kelompok bahkan kelompok yang lebih

bergengsi dalam pandangan teman-temannya. Oleh karena itu, anak-anak juga memiliki keinginan untuk menyesuaikan dengan standar yang disetujui kelompok seperti penampilan, berbicara, dan perilaku. Selain itu anak akan menjadi konformitas atau menciptakan karya-karya yang baru dan orisinal. Kemudian fase ini juga memiliki keleluasaan minat dan kegiatan bermain, sehingga fase ini disebut juga sebagai usia penyesuaian diri, usia kreativitas dan usia bermain.

Hurlock (1980) mengungkapkan perkembangan emosi yang terjadi pada masa kanak-kanak mengetahui berbagai macam pengungkapan emosi, terutama emosi yang kurang baik secara sosial memberikan dampak karena tidak akan diterima oleh teman-teman sebayanya sehingga anak-anak memiliki keinginan yang kuat untuk mengendalikan ungkapan emosi nya walaupun pengendalian emosi tersebut tidak akan berlaku di rumah. Ungkapan emosional pada masa ini tidak selalu menyenangkan karena banyaknya ledakan amarah yang terjadi akibat kekhawatiran, kekecewaan, bahkan kekesalan. Pola emosi yang umum pada masa ini memiliki perbedaan dengan masa kanak-kanak awal karena lebih luasnya pengalaman dan belajar yang dimiliki.

Sementara menurut Santrock (2012) perkembangan emosi pada masa tengah dan akhir kanak-kanak meliputi adanya peningkatan dalam memahami emosi lebih kompleks, mengetahui bahwasanya dua emosi mulai bisa dirasakan dalam waktu yang bersamaan, menyadari situasi tertentu dapat menimbulkan reaksi yang berasal dari emosi, mampu mengelola reaksi dari munculnya emosi negatif, memiliki kemampuan untuk menunjukkan empati, serta memiliki strategi untuk mengarahkan perasaan yang dibentuk dari internal individu.

III. METODE PENELITIAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode eksperimen. Sasaran dalam kegiatan ini adalah murid TPA Desa Sriamur yang berusia 8-12 tahun, sebanyak 21 murid. Pelaksanaan kegiatan ini diselenggarakan di Aula Masjid Desa Sriamur yang berlokasi di Desa Sriamur, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa barat, Indonesia pada 18 November 2024 dengan menggunakan metode pendekatan ceramah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini disampaikan oleh para anggota MBKM KKN Membangun Desa secara bergantian. Kegiatan ini memperoleh respons antusias dari para murid TPA.

Adapun tahap penelitian yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi/hasil.

1. Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan secara tatap muka oleh anggota MBKM KKN Membangun Desa untuk menyusun kegiatan pengabdian masyarakat dan menyiapkan peralatan dan kebutuhan kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah diskusi dan observasi awal, anggota MBKM KKN Membangun Desa dan Dosen Pembimbing menyepakati untuk mengadakan kegiatan Psikoedukasi dengan judul “Pengenalan Emosi” melalui metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana murid TPA mengenal berbagai macam emosi. Anggota MBKM KKN Membangun Desa berkoordinasi dengan guru TPA terkait teknis pelaksanaan kegiatan Psikoedukasi “Pengenalan Emosi” melalui metode eksperimen yang merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di TPA Desa Sriamur. Setelah berkoordinasi dengan guru TPA, anggota MBKM KKN Membangun Desa membuat rencana kegiatan dan mengadakan rapat persiapan pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan

Pada pelaksanaan kegiatan MBKM KKN Membangun Desa dengan tema “Pemberdayaan Masyarakat Melalui Ilmu Psikologi Untuk Mewujudkan Lingkungan yang Sehat dan Mandiri” yang salah satunya diadakan kegiatan Psikoedukasi dengan judul “Pengenalan Emosi” menggunakan Bahasa Indonesia dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pembukaan dengan mengucapkan salam
- 2) Sapaan
- 3) Perkenalan diri dari masing-masing anggota kelompok KKN
- 4) Penyampaian maksud dan tujuan kegiatan
- 5) Pengisian *pre-test*
- 6) Penyampaian materi pengenalan emosi
- 7) Pengisian *post-test*
- 8) Memberikan *snack* kepada murid TPA
- 9) Bernyanyi lagu tentang emosi
- 10) Melakukan *games*
- 11) Tanya-jawab
- 12) Pembagian hadiah untuk murid yang memenangkan *games*
- 13) penutup
- 14) Dokumentasi yang dilakukan di Aula Masjid Desa Sriamur.

3. Evaluasi

Pada Kegiatan ini evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat bagaimana antusias murid-murid TPA dalam menerima materi, mengumpulkan data *pre-test* dan *post-test*, mengolah data dengan menggunakan *software* Microsoft Excel, melakukan analisis dan interpretasi, dan luaran berupa jurnal ilmiah.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Periode usia 6 hingga 12 tahun merupakan tahap penting bagi anak dalam mengembangkan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Pada usia 9 hingga 10 tahun, anak mulai mampu mengatur ekspresi emosi positif dan negatif dalam situasi sosial serta merespons tekanan emosional yang dialami orang lain. Kemampuan ini mencerminkan peningkatan empati dan pemahaman sosial yang lebih mendalam (Putri et al., 2023).

Selanjutnya, Nasution (2019) menyatakan bahwa anak usia 8-10 tahun mulai mampu mengkombinasikan berbagai emosi positif dan negatif serta memahami kemungkinan merasakan dua emosi yang bertentangan secara bersamaan terhadap target yang berbeda. Pada usia 11 tahun, mereka telah mencapai tahap di mana perasaan yang bertolak belakang dapat diarahkan pada satu target yang sama. Perkembangan ini mencerminkan peningkatan kompleksitas dalam pemahaman emosi mereka (Nasution et al., 2023).

Perkembangan emosi pada anak dipengaruhi tidak hanya oleh faktor internal, tetapi juga oleh dinamika interaksi sosial, seperti hubungan dengan keluarga dan teman sebaya. Hurlock (1978) menjelaskan bahwa anak-anak yang lebih populer cenderung menunjukkan tingkat kecemasan dan kecemburuan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang kurang populer. Selain itu, ekspresi emosi pada anak laki-laki di setiap tahap usia sering kali dianggap lebih sesuai dengan stereotip gender dibandingkan dengan anak perempuan, yang cenderung lebih sering merasakan emosi seperti takut, khawatir, dan kasih sayang (Putri et al., 2023).

Pengenalan emosi pada anak usia tengah hingga akhir (6-12 tahun) memiliki peran yang signifikan dalam tahap perkembangan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pada usia 9-10 tahun, anak mulai dapat mengelola ekspresi emosi dalam berbagai situasi sosial serta merespons tekanan emosional yang dialami orang lain. Hal ini mencerminkan adanya peningkatan empati dan pemahaman sosial yang lebih mendalam pada tahap tersebut (Darmiah, 2015).

Pada rentang usia 6-12 tahun, anak-anak mulai mengembangkan pemahaman terhadap emosi yang lebih kompleks, seperti cemburu, kebanggaan, kesedihan, dan kehilangan. Mereka juga mulai mempelajari norma serta aturan sosial yang berlaku di lingkungannya. Proses ini menunjukkan bahwa kemampuan mengenali emosi berperan penting dalam membantu anak

memahami dan menavigasi hubungan serta dinamika sosial di sekitarnya (Sinta Zakiyah et al., 2024).

Hurlock menyatakan bahwa emosi dapat timbul karena adanya rangsangan yang memicu emosi. Dengan demikian, emosi bukanlah kejadian yang mencakup keseluruhan proses hingga munculnya perasaan, dorongan, serta respons fisik dan fisiologis yang diatur oleh sistem saraf secara otomatis. Agar emosi dapat timbul, rangsangan tersebut harus terkait dengan minat dan keinginan seseorang. Sebagai contoh, apabila seseorang memusatkan perhatian pada individu, objek, atau situasi tertentu, maka akan ada potensi munculnya reaksi emosional saat dirinya terpapar oleh hal-hal tersebut yang menarik perhatiannya. Satu rangsangan yang memicu emosi tertentu tidak akan menimbulkan emosi lainnya secara bersamaan. Namun, rangsangan yang sama dapat memunculkan berbagai emosi berbeda, bahkan yang bertentangan, pada waktu yang berlainan.

Maka dari itu, kelompok MBKM Membangun Desa melakukan Psikoedukasi tentang pengenalan emosi pada murid TPA Desa Sriamur dengan memaparkan materi sebagai berikut:



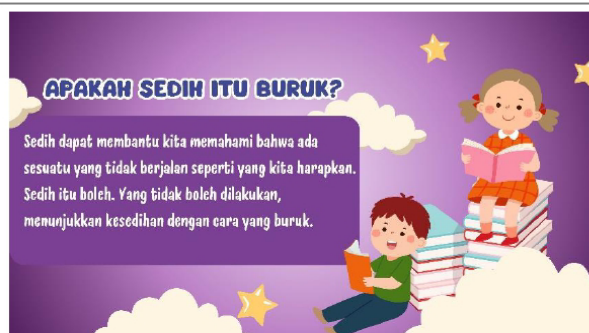
Materi Pengenalan Emosi



Definisi Emosi



Bentuk Emosi



Emosi Negatif



Gambar 1 Materi Psikoedukasi Pengenalan Emosi

Kegiatan MBKM Membangun Desa ini melaksanakan psikoedukasi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya mengenali dan mengelola emosi. Dalam sesi tersebut, materi disampaikan secara interaktif dan mudah dipahami, dengan menggunakan metode yang menyenangkan agar peserta dapat terlibat aktif. Anak-anak diajak untuk mengenali berbagai macam emosi yang mereka alami sehari-hari, seperti senang, marah, sedih, dan takut, serta dampaknya terhadap perilaku dan hubungan sosial mereka. Melalui diskusi dan *games*, anak-anak diharapkan dapat belajar cara mengekspresikan emosi secara sehat, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatasi perasaan yang sulit dihadapi, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

KKN MEMBANGUN DESA : SOAL PENGENALAN EMOSI

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Nama : PreTest

Usia :

1. Emosi adalah perasaan yang kita rasakan setiap hari
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
2. Sedih adalah emosi yang buruk dan tidak boleh dirasakan
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
3. Ketika kita merasa marah, kita bisa menarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
4. Bahagia, takut, dan bangga adalah contoh jenis-jenis emosi
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
5. Emosi tidak bisa berubah sepanjang hari
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
6. Pujian dari teman bisa membuat kita merasa bahagia dan bangga
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
7. Saat teman tidak bermain dengan kita, kita tidak boleh merasa sedih
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
8. Memberitahu orang lain tentang perasaan kita itu penting agar mereka bisa memahami kita
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu

KKN MEMBANGUN DESA : SOAL PENGENALAN EMOSI

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

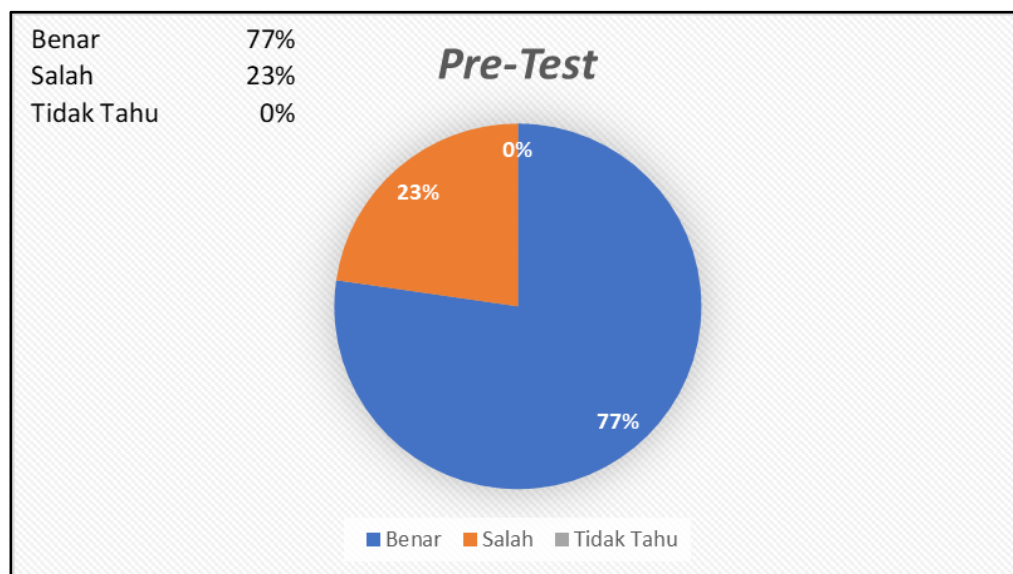
Nama : PostTest

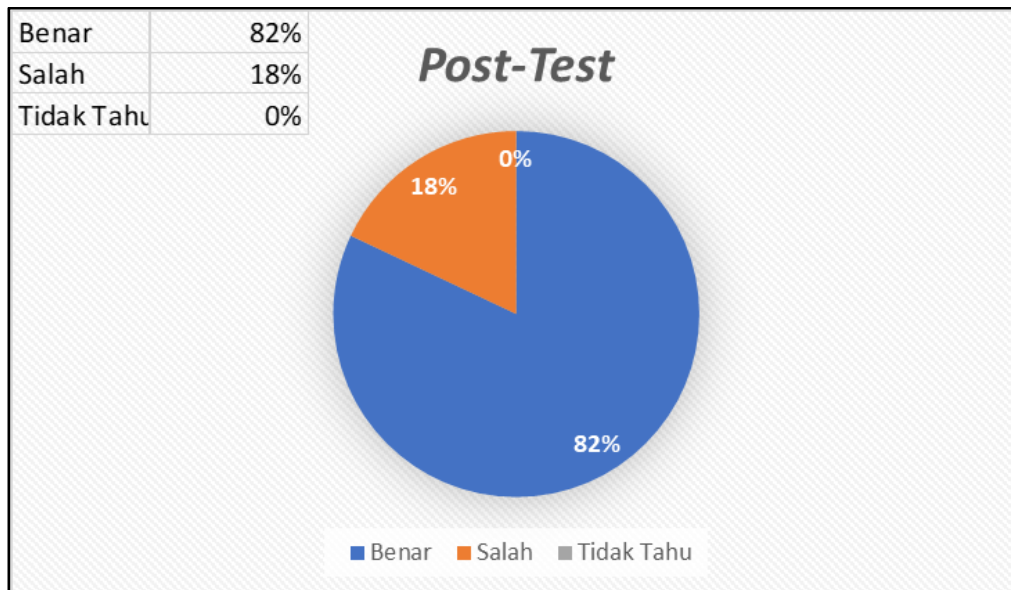
Usia :

1. Emosi adalah perasaan yang kita rasakan setiap hari
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
2. Sedih adalah emosi yang buruk dan tidak boleh dirasakan
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
3. Ketika kita merasa marah, kita bisa menarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
4. Bahagia, takut, dan bangga adalah contoh jenis-jenis emosi
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
5. Emosi tidak bisa berubah sepanjang hari
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
6. Pujian dari teman bisa membuat kita merasa bahagia dan bangga
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
7. Saat teman tidak bermain dengan kita, kita tidak boleh merasa sedih
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu
8. Memberitahu orang lain tentang perasaan kita itu penting agar mereka bisa memahami kita
a. Benar b. Salah c. Tidak Tahu

Gambar 2. Soal pengenalan emosi

Pada kegiatan MBKM Membangun Desa ini, guna mengukur efektivitas psikoedukasi dan peningkatan pemahaman murid, maka anggota kelompok MBKM Membangun Desa melakukan *Pre-Test* dan *Post-Test* yang terdiri dari 8 aitem pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban, yaitu benar, salah, dan tidak tahu. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Lampiran 3 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil *Pre-Test* yang diperoleh, dapat diketahui bahwa sebanyak 77% murid menjawab benar dan 23% menjawab salah. Hal tersebut dapat diidentifikasi bahwa murid TPA Desa Sriamur cukup mengetahui tentang pengenalan emosi. Selanjutnya, pada hasil *Post-Test* yang diperoleh, dapat diketahui bahwa sebanyak 82% murid menjawab benar dan 18% menjawab salah. Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui bahwa setelah dilaksanakannya psikoedukasi tentang pengenalan emosi, terdapat peningkatan pemahaman. Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil murid yang menjawab salah, yaitu sebanyak 5%.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengenalan emosi kepada murid TPA Desa Sriamur dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dari kegiatan ini. Pengenalan emosi pada anak merupakan hal yang penting. Anak perlu mendapatkan edukasi tentang pengenalan emosi agar anak dapat mengenal dan mengetahui emosi yang dirinya rasakan sehari-hari dan anak juga mengetahui cara menyampaikan emosi yang dirinya rasakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, M. A., Ismail, H., Mohamad, I., & Osman, Z. (2019). Perkembangan Emosi Kanak-Kanak Menggunakan Kaedah Pengajaran Berasaskan Aktivi Muzik. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 8, 17-23.
- Darmiah. (2015). *Perkembangan dan Faktor-Faktor yang MEMengaruhi Emosi Anak Usia MI*. 6.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Kelima). Penerbit Erlangga.
- Istiqomah, G., & Wahyuni, D. (2023). Pengenalan Emosi Positif dan Emosi Negatif Pada Anak Usia Dini. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 243-249.
- Nasution, F., Janani, A., Fadila, A. N., Asmidah, A., & Khairiyani, S. (2023). Perkembangan Psikososial Masa Kanak-Kanak Pertengahan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 47-75.
- Putri, T. A., Novrianti, V., & Dini, R. (2023). Perkembangan Akhir Masa Anak-Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama*, 2(1), 43-53.
<https://doi.org/10.59024/jipa.v2i1.498>

- Putri, T. A., Novrianti, V., Dini, R., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Akhir Masa Anak-Anak. *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*, 4(1), 194-204. <https://doi.org/10.59024/jipa.v2i1.498>
- Santrock, J. W. (2012). *Life - Span Development* (13th Ed). Erlangga.
- Sinta Zakiyah, Nurul Hidayah Hasibuan, Aufa Yasifa, Suhaila Putri Siregar, & Olivia Wahyu Ningsih. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 71-79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Unicef. (2024). *Bermain Memperkasakan Kesehatan Mental Kanak- Kanak*. Unicef.Org.