

---

## **Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kemampuan Anak dalam Mengelola Emosi**

Heni Gerda Pesau<sup>1\*</sup>, Alexander Indra Kusuma<sup>2</sup>, Diah Sastaviana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar

\* E-mail: heni\_gerda@lecturer.uajm.ac.id

---

### **Abstrak**

#### **Sejarah Artikel**

Diterima : 25 Agustus 2024

Disetujui : 22 Oktober 2024

Dipublikasikan : 15 Desember 2024

---

**Kata kunci:** anak; pengelolaan emosi; siswa; psikoedukasi

Perkembangan anak merupakan salah satu isu yang membutuhkan perhatian besar. Berbagai keterampilan hidup mulai dilatih dan dikembangkan, salah satunya kemampuan mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan mengelola berbagai pengalaman emosi agar individu dapat menghasilkan perilaku adaptif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bertujuan meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada siswa di salah satu sekolah dasar di Makassar. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan mitra dan dalam rangka pecegahan masalah kesehatan mental. Peningkatan kemampuan mengelola emosi siswa dilakukan melalui kegiatan psikoedukasi yaitu salah satu metode untuk melatih individu mempelajari aneka life skills; agar dapat mengembangkan keterampilan hidup yang dilakukan dengan berbasis kelompok. Psikoedukasi dilakukan pada tanggal 30 Maret 2023 dan diikuti oleh 38 siswa yang didampingi oleh guru kelas. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, diketahui psikoedukasi dapat membantu peserta memahami pentingnya kemampuan mengelola emosi serta teknik-teknik mengelola emosi yang langsung dipraktikkan peserta selama kegiatan. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan bagi pelaksana PkM selanjutnya yaitu menggunakan media yang dapat mendukung efektivitas psikoedukasi serta menyediakan psikoedukasi yang dapat membahas topik lain yang juga dibutuhkan mitra

---

### **Abstract**

**Keywords:** child; managing emotions; student; psychoeducation

*Child development is an issue that requires significant attention. In this context, various life skills are trained and developed, one of which is the ability to manage emotions. Emotion management is the ability to manage various emotional experiences so that individuals can produce adaptive behavior. This community service activity aimed to enhance emotional management skills among students at an elementary school in Makassar. Community service was conducted to meet the needs of the partner school and to prevent mental health problems. Improving students' emotional management skills was carried out through psychoeducation, a method for training individuals to have various life skills to develop their abilities in a group-based setting. The psychoeducation was conducted on March 30, 2023, and involved 38 students accompanied by their classroom teachers. The results of activity indicated that psychoeducation helped participants understand the importance of emotional management skill and practice techniques for managing emotions during the activity. For future community service implementations, it is recommended to use media that can support the effectiveness of psychoeducation and provide sessions addressing other topics that are also needed by partners.*

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan anak saat ini merupakan isu yang menjadi perhatian karena selain berpengaruh pada tahap perkembangan anak selanjutnya, juga banyaknya faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh semua individu, tak terkecuali usia anak. Kemampuan mengelola emosi dapat diartikan sebagai keterampilan untuk mengelola emosi sebelum menjadi berlebihan yang mencegah individu menghasilkan perilaku positif (Open Arms, 2019). Kemampuan ini ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri dan orang lain, memahami penyebab dan konsekuensi pengalaman emosional yang dialami, serta mengatur dan mengekspresikan emosi secara efektif (Jones, Bouffard, & Weissbourd, 2013). & Gunawan (2018) menjelaskan bahwa mengelola emosi merupakan suatu kemampuan untuk menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Mubayidh (Prasetya & Gunawan, 2018) menjelaskan keterampilan mengelola emosi dicirikan dengan perilaku, yaitu: mampu bertanggungjawab secara pribadi atas emosi yang dirasakan; mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar yang membangun; memandang emosi negatif sebagai sebuah kesempatan untuk berkembang; dan mampu mengenal emosi sendiri dan orang lain.

Keterampilan mengelola emosi dalam panduan yang dikembangkan Prasetya & Gunawan (2018) terdiri dari dua aspek yaitu kemampuan mengenali emosi diri dan mengekspresikan emosi secara tepat. Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Hal ini menyebabkan individu menyadari emosi yang sedang dialami, dan mengetahui penyebab emosi tersebut. Goleman (1995) menjelaskan unsur-unsur mengenali emosi diri yaitu mengetahui emosi yang sedang dirasakan, dapat mengetahui alasan timbulnya emosi tersebut; menyadari rantai emosi dengan tindakan (hubungan antara perasaan-perasaannya dan apa yang sedang dipikirkan, dilakukan dan dikatakan); dan mengenali bagaimana emosi dapat memengaruhi perilaku. Aspek kedua adalah mengekspresikan emosi secara tepat yaitu kemampuan individu untuk menampakkan perilaku berdasarkan perasaan yang terjadi pada dirinya secara wajar dan benar dengan cara-cara yang wajar pula (Prasetya & Gunawan, 2018).

Emosi merupakan energi yang memberikan kekuatan untuk bertindak dan oleh sebab itu emosi membutuhkan saluran bagi energi sebagai jalan keluar, misalnya diekspresikan melalui perilaku. Emosi tidak pernah salah, tetapi emosi yang menjadi ekspresi suatu perasaan bisa salah (Ekman, 2003). Kemampuan mengelola emosi menjadi penting khususnya pada anak usia sekolah dasar dimana anak tidak hanya berinteraksi dengan keluarga tapi juga berinteraksi dengan guru dan teman sebaya di sekolah yang dapat mendorong anak menghasilkan berbagai respon emosi yang dapat memengaruhi perilaku yang dihasilkan anak. Sebagai contoh, saat anak tidak mendapatkan apa yang diinginkan di sekolah atau di rumah, anak mungkin dapat merasa marah hingga

mengamuk. Anak tersebut bisa saja melempar barang atau memukul anak lain, jika anak tidak mampu mengelola emosi yang dirasakan. Contoh lain misalnya siswa yang takut dimarahi oleh guru karena tidak mengerjakan pekerjaan rumah lalu memilih untuk tidak masuk sekolah. Kemampuan mengelola emosi diperlukan untuk menciptakan keseimbangan emosi bukan menekan emosi, karena setiap emosi memiliki makna dan bermanfaat jika dapat dikelola dengan baik. Pengelolaan emosi dapat membantu anak mengenal emosi yang dirasakan dan mengekspresikan dengan tepat. Dengan demikian, pengelolaan emosi tersebut memungkinkan anak beradaptasi dengan lingkungan.

Pengelolaan emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosi, sehingga pengelolaan emosi yang rendah dapat menyebabkan kecerdasan emosi yang rendah yang ditandai dengan perasaan seperti kecewa, marah, sedih, malu, dan perasaan negatif lainnya yang bersifat destruktif (Goleman, 2007). Kemampuan ini juga penting dapat dilihat dari berbagai masalah yang terjadi karena ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi, seperti perilaku bullying, perilaku agresif, depresi hingga bunuh diri (Soedjatmiko dkk.,2013; Hidayati & Widyana, 2021).

Peningkatan kemampuan mengelola emosi diberikan kepada siswa kelas V salah satu sekolah dasar di Kota Makassar yang berusia sekitar 10 tahun. Pada usia ini anak diharapkan sudah mampu memahami berbagai peristiwa, menghasilkan reaksi emosional, memodifikasi perasaan, melakukan penilaian terhadap situasi, dan melakukan strategi coping (Ediati, 2019). Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi siswa kelas V perlu ditingkatkan selain sesuai kebutuhan dari mitra, juga mencegah terjadinya berbagai masalah perilaku akibat ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi. Peningkatan kemampuan mengelola emosi akan dilakukan melalui metode psikoedukasi yaitu salah satu metode yang dapat meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas, atau masyarakat (Himpsi, 2010).

Psikoedukasi sebagai aktivitas pemberian layanan umum di bidang psikologi memiliki cakupan yang luas di dalam penerapannya di lapangan, salah satunya melatih individu mempelajari aneka keterampilan hidup yang dilakukan dengan berbasis kelompok (Supratiknya, 2011). Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memahami terkait pentingnya kemampuan mengelola emosi, tetapi juga mempraktikkan cara untuk mengenali dan mengekspresikan emosi dengan tepat melalui permainan dan media yang menyenangkan untuk anak.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode kegiatan yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan yang telah teridentifikasi melalui psikoedukasi dengan pendekatan klasikal. Psikoedukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta. Melalui psikoedukasi diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang materi yang disampaikan. Pemberian psikoedukasi dilakukan oleh pelaksana pengabdian masyarakat yaitu ketua dan anggota tim dosen

serta tiga orang mahasiswa sebagai fasilitator. Psikoedukasi akan dilakukan langsung (luring) di salah satu sekolah dasar di Kota Makassar dengan memperhatikan protokol kesehatan. Psikoedukasi diberikan dalam dua sesi yaitu sesi ceramah interaktif dan sesi pemeragaan. Pada sesi ceramah interaktif, pemateri menyampaikan dan menjelaskan materi-materi inti yang menjadi sasaran utama dari psikoedukasi. Materi ceramah dibuat semenarik mungkin agar peserta mudah memahami isi materi dan termotivasi untuk menerima materi yang disampaikan. Pada sesi pemeragaan, peserta diajarkan teknik-teknik untuk mengelola emosi yang secara langsung dipraktikkan bersama-sama oleh fasilitator dan peserta. Baik ceramah maupun pemeragaan dilakukan dengan menggunakan media yang menarik untuk anak..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa salah satu sekolah dasar di Kota Makassar dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2023 yang diikuti 38 siswa kelas V didampingi guru kelas. Psikoedukasi dimulai dengan pembukaan yaitu perkenalan diri dan membangun rapport oleh fasilitator mahasiswa yang ditunjukkan oleh Gambar 1 dan 2.



**Gambar 1.** Pembukaan



**Gambar 2.** *Dance* bersama untuk membangun rapport

Pemateri lalu memberikan materi dimulai dengan penjelasan tentang pentingnya mengelola emosi; jenis-jenis emosi; dan cara mengelola emosi yaitu dengan mengenali emosi yang dirasakan dan mengekspresikan dengan cara yang tepat. Pemberian materi dilakukan melalui ceramah

interaktif sehingga peserta psikoedukasi tidak hanya pasif mendengarkan informasi tapi juga secara aktif memberi tanggapan sesuai dengan materi yang diberikan. Materi melalui ceramah interaktif dapat dilihat pada Gambar 3 dan 4.



**Gambar 3.** Pemberian materi melalui ceramah interaktif



**Gambar 4.** Pemberian materi melalui ceramah interaktif

Selanjutnya, peserta mempraktikkan cara mengelola emosi melalui teknik pemeragaan. Peserta didampingi mahasiswa sebagai fasilitator menambahkan gambar ekspresi wajah pada lembar aktivitas yang telah disediakan. Lembar aktivitas 1 diberikan agar peserta dapat mempraktikkan cara mengenal emosi yang dirasakan. Selanjutnya peserta mengerjakan lembar aktivitas 2 dengan memasang gambar beberapa jenis emosi dengan situasi penyebab. Melalui lembar aktivitas 2, peserta dilatih mengenal berbagai situasi sehingga menghasilkan emosi tertentu. Beberapa peserta lalu diberi kesempatan menceritakan hasil lembar aktivitas 1 dan 2. Peserta juga diberi kesempatan untuk bertanya. Pemeragaan cara mengelola emosi dapat dilihat pada Gambar 5 dan 6. Setelah itu peserta diminta mengisi lembar evaluasi melalui media gambar dapat dilihat pada Gambar 7.



**Gambar 5.** Peserta mengerjakan lembar aktivitas



**Gambar 6.** Peserta menyampaikan hasil lembar aktivitas



**Gambar 7.** Peserta mengisi evaluasi kegiatan

Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat kemudian melakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa salah satu sekolah dasar di Kota Makassar. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan psikoedukasi dapat dilaksanakan dengan lancar dimana peserta dapat memahami dan mempraktikkan kemampuan mengelola emosi yang diberikan melalui ceramah interaktif dan pemeragaan. Hal tersebut dapat dicapai didukung dengan persiapan yang dilakukan baik terkait pemateri dan fasilitator; susunan

acara; maupun media yang dipersiapkan dengan matang serta metode yang digunakan. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Supratiknya (2011) bahwa psikoedukasi sebagai aktivitas pemberian layanan umum di bidang psikologi memiliki cakupan yang luas di dalam penerapannya di lapangan, salah satunya melatih individu mempelajari aneka keterampilan hidup yang dilakukan dengan berbasis kelompok. Hasil kegiatan yang didapatkan menunjukkan hal yang serupa pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya oleh Fitriana, Mustika, dan Hidayah (2024); Syafruddin & Putri (2023) yang juga telah memberikan psikoedukasi kepada siswa sekolah dasar untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Pelaksanaan psikoedukasi dapat dikatakan efektif dilihat dari perubahan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan emosi juga diharapkan dapat mencegah siswa melakukan perilaku maladaptive yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental (Soedjatmiko dkk.,2013; Hidayati & Widyana, 2021). Selain itu, berdasarkan hasil evaluasi juga terdapat pula hal yang dapat diperbaiki terkait durasi atau hari pelaksanaan kegiatan yang lebih lama agar peserta mendapat kesempatan untuk lebih banyak mempraktikkan materi yang didapatkan. Tahap pelaksanaan juga dapat ditambahkan dengan follow-up untuk mengukur efektifitas pelaksanaan psikoedukasi. Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat menggunakan metode psikoedukasi dengan memperhatikan beberapa hal yang perlu diperbaiki tersebut, baik dengan topik yang sama maupun topik berbeda sesuai kebutuhan mitra dan adanya respon positif dari peserta berdasarkan lembar evaluasi kegiatan. Selain itu, baik peserta secara khusus maupun pihak sekolah secara umum mengapresiasi pelaksana PkM untuk isi dan penyajian materi yang diberikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan dapat membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa.

## **PENUTUP**

Psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa salah satu sekolah dasar di Kota Makassar sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan. Psikoedukasi pengelolaan emosi kepada 38 siswa diberikan sesuai dengan kebutuhan mitra dan untuk mencegah masalah perilaku dan kesehatan mental. Berdasarkan evaluasi kegiatan, diketahui psioedukasi yang dilakukan efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi para peserta. Kegiatan selanjutnya dapat dilakukan menggunakan metode yang sama dengan memperhatikan lamanya kegiatan, tahap follow-up, dan pemberian materi yang disesuaikan dengan kebutuhan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada sekolah selaku mitra yang telah memberi izin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, para siswa yang berpartisipasi, serta mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ediati, A. (2019). *Buku Manual Training Perkembangan Emosi Anak: Anak Tangguh*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Fitriana, R.A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6), 169–174. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/1194>
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. PT.Gramedia Pustaka Utama
- Hidayati, N. L., & Widyana, R. (2021). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 25-37. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352>
- Himpsi. (2010). *Kode etik psikologi indonesia*. Jakarta: Himpsi.
- Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (2013). Educators' Social and Emotional Skills Vital to Learning. *Phi Delta Kappan*, 94(8), 62–65. <https://doi.org/10.1177/003172171309400815>
- Open Arms. (2019). *Managing Emotions. Open Arms Veterans & Families Counselling*. Australian Government – Department of Veterans' Affairs. <https://www.openarms.gov.au/get-support/self-help-tools/show-all-tools/emotions/managing-emotions>
- Prasetya, A.F., Gunawan, I.M.S. (2018). *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K-Media.
- Soedjatmiko, S., Nurhamzah W., Maureen, A., Wiguna, T. (2013). Gambaran Bullying dan Hubungannya dengan Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 15 (3), 1-8. <https://www.researchgate.net/publication/312175499>
- Supratiknya, A. (2011). *Psikoedukasi: Merancang program dan modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Syafruddin, D., & Putri, D.A. (2023). Psikoedukasi Pengenalan Emosi Pada Siswa Kelas 4 SDI Baitut Taqwa Desa Belung, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. *Jurnal Karinov*, 6 (1), 54 – 59. <http://doi.org.10.17977/um045v6i1p054>