

Pendampingan Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Anak Mengenal dan Mengelola Emosi Sejak Dini

Teacher Assistance in Improving Children's Ability to Recognize and Manage Emotions Early on

Deni Santi Pertiwi⁽¹⁾, Muhammad Erwan Syah^(2*) & Davit Bagus Triyantoro⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial,
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Disubmit: 5 November 2024; Direview: 21 November 2024; Diaccept: 29 November 2024; Dipublish: 13 Desember 2024

*Corresponding author: muhammaderwansyach14@gmail.com

Abstrak

Kemampuan mengenal dan mengelola emosi sejak dini merupakan ketrampilan dasar yang penting dalam perkembangan anak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mendampingi anak usia dini mengenal dan mengelola emosi. Melalui program pendampingan ini, guru diberikan pengetahuan dan ketrampilan terkait strategi pengajaran berbasis emosional yang dapat membantu anak mengenali perasaan serta mengembangkan pengelolaan emosi yang sehat. Metode yang digunakan meliputi pelatihan, pemberian modul dan sesi evaluasi secara berkala dengan menggunakan pendekatan partisipatif. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan ketrampilan guru dalam mengajarkan pengelolaan emosi kepada anak usia dini, serta adanya perubahan positif dalam respons emosional anak di kelas. Program ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam memperkuat pengembangan kecerdasan emosional pada anak.

Kata Kunci: Emosi Anak Usia Dini; Kecerdasan Emosional; Pendampingan Guru; Pendidikan Anak Pengelolaan Emosi.

Abstract

The ability to recognize and manage emotions from an early age is an important basic skill in child development. This service aims to improve teachers' ability to assist early childhood to recognize and manage emotions. Through this mentoring program, teachers are given knowledge and skills related to emotional-based teaching strategies that can help children recognize feelings and develop healthy emotional management. The methods used include training, providing modules and periodic evaluation sessions using a participatory approach. The results of this activity show an increase in teachers' understanding and skills in teaching emotional management to early childhood, as well as positive changes in children's emotional responses in the classroom. This program is expected to be a reference for educational institutions in strengthening the development of emotional intelligence in children.

Keywords: *Early Childhood Emotions; Emotional Intelligence; Teacher Assistance; Children's Education; Emotional Management.*

Rekomendasi mensitasi :

Pertiwi, D. S., Syah, M. E. & Triyantoro, D. B. (2024), Pendampingan Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Anak Mengenal dan Mengelola Emosi Sejak Dini. Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 4 (1): 36-41.

PENDAHULUAN

Perkembangan anak adalah proses perubahan yang berlangsung seumur hidup, melibatkan perkemabangan struktur tubuh yang semakin kompleks, termasuk kemampuan motoric kasar dan motoric halus. Salah satu aspek penting dalam perkembangan anak adalah kecerdasan emosional. Emosi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terkait dengan bawaan individu, sementara faktor eksternal umumnya disebabkan oleh lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang (Sabrina et al., 2022).

Pendidikan emosi sejak dini sangat penting dalam membangun dasar kemampuan sosial dan emosional anak. Anak-anak yang memiliki ketrampilan dalam mengenal dan mengelola emosinya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan sosial, memiliki hubungan yang lebih positif, serta memiliki regulasi diri yang baik. Peran guru dalam membantu anak memahami emosi sangat penting, karena guru merupakan salah satu figur utama yang berinteraksi langsung dengan anak dalam proses belajar di sekolah (Attaran, M & Yishuai, H. 2015).

Emosi selalu berhubungan dengan aspek sosial, dimana terdapat berbagai perilaku yang menjadi bentuk ekspresi perasaan individu terhadap lingkungannya. Oleh karena itu, lingkungan perlu dioptimalkan untuk mendukung pembiasaan positif melalui simulasi yang cepat sehingga nilai-nilai tersebut tertanam pada diri anak-anak. Dengan demikian, kondisi sosial memainkan peran penting dalam perkembangan emosi anak (Goleman, 1999).

Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan individu untuk: (1) mengidentifikasi dan menyadari emosi diri

dan orang lain; (2) memahami pengalaan emosional, penyebab dan kemungkinan konsekuensinya; (3) mengatur emosi untuk beradaptasi secara efektif dengan berbagai situasi dan dalam beberapa sumber, (4) mengekspresikan emosi secara efektif, yang paling sering dikaitkan dengan empati dan ketegasan (Denham et al., 2002). Melalui pengelolaan emosi, maka seseorang mampu menunjukkan perilaku adaptif sepanjang masa hidup. Dengan demikian, pengelolaan emosi merupakan kompetensi yang terletak di pengelolaan emosi. Megelola emosi merupakan suatu proses dimana anak-anak dan orang dewasa belajar untuk memahami dan mengelola emosi serta perilaku (O'Conner et al., 2017).

Pengelolaan emosi penting bagi pergaulan dan keberhasilan akademik anak-anak pra sekolah. Graziano et al., (2007) menegaskan bahwa anak yang sudah mulai masuk sekolah perlu belajar beradaptasi dengan lingkungan, agar anak mampu mencapai tujuan yang diharapkan ketika di sekolah seperti membaca, berhitung, bergaul dan sebagainya. Belajar bagaimana mengidentifikasi, mengintegrasikan dan mengelola emosi tidak hanya penting untuk adaptasi dan kemampuan mengatasi masalah (ketrampilan mengelola emosi) yang efektif dalam pengembangan ranah intrapersonal dan interpersonal.

Anak-anak dapat mengembangkan kompetensi emosional melalui interaksi sosial, termasuk saat di sekolah. Namun pada kenyataannya, Sebagian sekolah lebih menekankan pada ketrampilan akademik seperti membaca, menulis, berhitung. Sekolah yang menitikberatkan pada keterampilan emosional, ketrampilan komunikasi interpersonal dalam pengaturan akademik dan non akademik,

manajemen konflik atau ketrampilan emosional lainnya masih sedikit. Hasil observasi menunjukkan bahwa media untuk pengembangan sosial emosional pun kurang variative dan menarik, serta lebih banyak menggunakan lembar kegiatan. Pembelajaran emosional akan efektif terjadi di sekolah jika Sebagian besar sekolah dapat menerapkan apa yang disebut “pulau pelatihan daripada pembelajaran” dalam system yang ada. Program ini menekankan pola pembelajaran awal kehidupan, dimana belajar melalui pengalaman dan umpan balik (Durlak et al., 2011).

Guru memiliki peran penting dalam membentuk interaksi sosial dan emosional anak, salah satunya dengan membentuk iklim belajar di sekolah. Guru dapat mengenalkan emosi dan melayih anak agar memiliki ketrampilan untuk mengelola emosi dan mengekspresikan emosi secara tepat (Denham et al., 2012). Para guru dapat membantu anak-anak mengidentifikasiemosinya, sehingga anak0anak dapat mengevaluasi Kembali pemikiran internalnya dan mendapatkan kepercayaan diri. Guru juga dapat melatih anak mengelola emosi ketidak menghadapi situasi yang penuh tekanan. Pernyataan tersebut diperkuat Durlak et al., (2011) yang menyatakan guru memainkan peran penting dalam pengembangan emosi anak. Lebih lanjut bahwa guru yang mendorong dan merancang penggunaan ketrampilan (ketahanan, ketekunan dan koping) dalam interaksi sosial dapat meningkatkan kemandirian dan menciptakan peluang positif untuk perkembangan emosi anak. Dengan demikian perkembangan emosi anak perlu menjadi perhatian dalam mengelola emosi anak usia dini. Meskipun pada kenyataannya, Sebagian guru masih belum memiliki kompetensi yang baik

<https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

untuk mengembangkan kemampuan sosial emosional anak. Hasil observasi menunjukkan sebgaimana guru belum membiasakan anak untuk mengungkapkan perasaan dan pendapat, belum merespon anak dengan baik, belum tepat dalam penanganan seperti kasus bullying, belum membekali anak ketrampilan dalam mengatasi permasalahan dan belum sepenuhnya memperkaya pengalaman emosi anak.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mendampingi anak usia dini mengenal dan mengelola emosi. Dengan demikian, Upaya perbaikan dapat dilakukan sedini mungkin sebelum terlambat. Dalam hal ini guru memegang peranan krusial dalam mendukung pertumbuhan anak serta membentuk dan mengenal emosi yang baik bagi anak.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

B Pengabdian ini ialah program pendampingan menggunakan metode partisipatif dengan pendekatan pelatihan dan pembimbingan yang intensif. Tahapan pelaksanaan ini adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi kebutuhan: Melakukan survei awal untuk mengetahui pemahaman guru terkait pengelolaan emosi pada anak usia dini.
2. Penyusunan modul pendampingan: Modul pendampingan disusun dengan konten yang mencakup pemahaman dasar emosi, strategi mengenal dan mengelola emosi, serta penerapan praktis di dalam kelas.
3. Pelatihan dan simulasi: Pelatihan dilakukan dalam bentuk seminar dan workshop, dimana guru diajak untuk mengikuti simulasi dan

Latihan terkait penerapan strategi pengajaran berbasis emosi.

Pendampingan dan evaluasi berkala: Setelah pelatihan, guru diberikan pendampingan dalam penerapan materi di kelas dan dilakukan evaluasi untuk melihat perkembangan kompetensi guru serta dampaknya pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini, anak-anak diajak memperhatikan penjelasan guru mengenai berbagai cara untuk mengelola emosi negatif. Guru kemudian mengajak mereka untuk berlatih dan mempraktikkan keterampilan tersebut, serta mendorong mereka untuk menerapkannya di rumah. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang agar anak terbiasa. Setiap hari, guru membimbing anak-anak untuk mempraktikkan 1-2 keterampilan mengelola emosi. Delapan strategi yang dikenalkan kepada anak-anak adalah: 1) minum air putih, 2) mengatur napas, 3) berbicara dengan orang lain, 4) melakukan aktivitas yang disukai, 5) membayangkan hal-hal menyenangkan, 6) berpelukan, 7) menjauh sejenak dari situasi atau orang yang memicu emosi negatif, dan 8) berani mengatakan "tidak", "jangan", atau "hentikan". Pemilihan strategi ini didasarkan pada studi literatur dan diskusi kelompok dengan praktisi.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peran guru dalam melatih anak keterampilan mengelola emosi meliputi: 1) Sebagai model, di mana guru memberikan contoh penerapan keterampilan mengelola emosi yang bisa ditiru oleh anak, 2) Sebagai fasilitator, di mana guru menyusun perangkat pembelajaran yang mendukung pengembangan keterampilan emosi, mengidentifikasi emosi negatif pada anak, membimbing anak yang masih menggu-

nakan strategi negatif, dan menunjukkan strategi positif, serta mengadakan tanya jawab untuk memastikan pemahaman. Guru juga melatih anak dengan latihan berulang, membiasakan penggunaan strategi pengelolaan emosi sehari-hari, menempelkan poster strategi di kelas, membagikan kepada anak untuk ditempel di rumah, memberikan tugas kepada orang tua untuk mencatat penggunaan strategi di rumah, serta membuat grup WhatsApp untuk berkomunikasi dengan orang tua. Kegiatan anak meliputi mengikuti pelajaran, menceritakan pengalaman emosi, mempraktikkan keterampilan, dan memasang poster strategi di rumah, 3) Sebagai motivator, guru mendorong anak untuk mengelola emosi secara positif, misalnya saat anak bertengkar atau mengalami kesulitan. Anak dimotivasi untuk menerapkan saran dari guru, 4) Sebagai edukator, guru memberikan edukasi kepada orang tua, sementara anak menerima arahan dari orang tua, 5) Sebagai konsultan, guru memberikan layanan konsultasi kepada orang tua tentang keterampilan emosi anak, dan anak mengikuti nasihat orang tua, serta 6) Sebagai evaluator, guru mencatat perkembangan keterampilan emosi anak, mengukur keterampilan tersebut, memantau kemajuan, dan merencanakan tindak lanjut untuk meningkatkan kemampuan anak, serta berkomunikasi dengan orang tua mengenai praktik anak di rumah.

Dalam pembahasan, keterampilan mengelola emosi diajarkan melalui proses pengenalan, latihan, dan pembiasaan. Guru melatih keterampilan ini setiap hari, sejalan dengan temuan (Ho & Funk, 2018) bahwa keterampilan emosional dapat menjadi bagian dari rutinitas harian kelas. Proses ini sesuai dengan teori behavioristik Thorndike, khususnya "*law*

of exercise," yang menyatakan bahwa semakin sering perilaku dilatih, semakin kuat keterampilan tersebut (Rahyubi, 2014). (Ulwan, 2013) juga mendukung bahwa metode pendidikan karakter di sekolah, termasuk keterampilan mengelola emosi, sebaiknya dilakukan melalui pembiasaan dan latihan. Attaran (2015) menambahkan bahwa keterampilan mengelola emosi tidak hanya bergantung pada pemahaman, tetapi juga pembiasaan.

Menurut (Santrock., 2011), usia 5-12 tahun adalah tahap perkembangan penting di mana anak mengalami kemajuan dalam aspek emosional, kognitif, dan psikomotorik. Sebagai fasilitator, guru perlu menyampaikan materi pembelajaran menggunakan berbagai metode dan media yang interaktif. Anak-anak perlu dilibatkan secara aktif dalam proses belajar agar metode yang digunakan menjadi lebih interaktif. Salah satu cara untuk mendukung perkembangan ini adalah dengan melibatkan mereka dalam kegiatan belajar di kelas. Kegiatan tersebut mencakup partisipasi aktif dalam diskusi, menyampaikan pendapat atau perasaan, melakukan praktik, bermain peran, mengerjakan tugas, dan kegiatan lainnya.

Guru perlu membangun hubungan yang baik dengan anak-anak. Hal ini sejalan dengan temuan Blazar & Kraft (2017), yang menunjukkan bahwa guru perlu mendorong anak-anak untuk berbicara tentang perasaan mereka, menanyakan perasaan mereka, dan menunjukkan empati, perhatian, serta kepedulian. Guru juga perlu meyakinkan anak untuk jujur mengenai perasaan mereka, termasuk jika mereka merasakan emosi negatif seperti kebencian, sakit hati, atau kemarahan, dan menekankan bahwa tidak masalah untuk mengungkapkan perasaan tersebut. Dombro, Amy Laura; <https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

Jablon, Judy R.; Stetson (2011) menambahkan bahwa untuk menciptakan hubungan positif, guru harus secara sengaja menciptakan kesempatan interaksi positif dengan anak-anak setiap hari di dalam kelas.

Metode pembelajaran yang interaktif, penggunaan media yang menarik, serta sikap hangat dari guru dapat membantu anak merasa nyaman dan senang. Temuan dari Ho & Funk (2018) mendukung hal ini, dengan menunjukkan bahwa perkembangan anak dapat ditingkatkan melalui kegiatan seperti membacakan cerita, mengajukan pertanyaan terbuka, memberikan penguatan positif yang spesifik, dan menunjukkan perilaku yang diinginkan. Buku dapat berfungsi sebagai alat komunikasi yang efektif. Dengan membacakan cerita dengan suara lantang dan mengajukan pertanyaan terbuka, anak-anak dapat melatih keterampilan sosial-emosional mereka. Aktivitas rutin ini membantu anak-anak terbiasa mengungkapkan emosi atau berbagi pengalaman yang berkaitan dengan cerita. Buku anak juga merupakan cara yang efektif untuk membahas emosi, teknik pemecahan masalah, dan menghubungkannya dengan pengalaman pribadi anak (Ho & Funk, 2018). Penggunaan berbagai media pembelajaran yang menyenangkan akan semakin mendukung proses belajar anak.

SIMPULAN

Program pendampingan guru dalam meningkatkan kemampuan anak mengenal dan mengelola emosi sejak dini berhasil meningkatkan kompetensi guru dan memberi dampak positif pada perkembangan emosional anak. Melalui pendekatan yang partisipatif dan berkelanjutan,

diharapkan guru memiliki bekal yang cukup untuk membentuk kecerdasan emosional anak yang kuat. Program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat diterapkan secara luas di institusi pendidikan lainnya, sehingga dapat turut serta dalam membangun generasi anak yang memiliki kecerdasan emosional dan kemampuan sosial yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Attaran Mohammad, Y. H. (2015). Teacher Education Curriculum for Teaching Chinese as a Foreign Language. *The Malaysian Online Journal of Educational Science*, 3(1), 34–43.
- Blazar, D., & Kraft, M. A. (2017). Teacher and Teaching Effects on Students' Attitudes and Behaviors. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 39(1), 146–170. <https://doi.org/10.3102/0162373716670260>
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143. <https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2>
- Denham, S. A., Caverly, S., Schmidt, M., Blair, K., DeMulder, E., Caal, S., Hamada, H., & Mason, T. (2002). Preschool understanding of emotions: contributions to classroom anger and aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(7), 901–916. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00139>
- Dombro, Amy Laura; Jablon, Judy R.; Stetson, C. (2011). Powerful Interactions. *Young Children*, 66(1), 12–16.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Goleman, D. (1999). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Ho, J., & Funk, S. (2018). Preschool: Promoting young children's social and emotional health. *National Association for the Education of Young Children (NAEYC)*, 7. <https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>
- https://www.jstor.org/stable/90019485?Se arch=yes&resultItemClick=true&searchText=social+emotional+education&searchUri=%2522?accountid=28822%0Ahttp://gegnir.hosted.exlibrisgroup.com/hvar?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=unknown&
- O'Conner, R., De Feyter, J., Carr, A., Luo, J. L., & Romm, H. (2017). A Review of the Literature on Social and Emotional Learning for Students Ages 3-8: Outcomes for Different Student Populations and Settings (Part 4 of 4). *Regional Educational Laboratory Mid-Atlantic*, 1–13. https://search.proquest.com/scholarly-journals/review-literature-on-social-emotional-learning/docview/1895979247/se-2?accountid=28822%0Ahttp://gegnir.hosted.exlibrisgroup.com/hvar?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=unknown&
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Rineka Cipta.
- Sabrina, M. M., Nurohman, M. D., Rahmah, M., & Mutiara, D. (2022). Pendampingan Anak Usia Dini Dan Penerapan Pendidikan Mental Anak Melalui Public Speaking Dan Story Telling. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 2. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/14603%0Ahttps://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/14603/7678>
- Santrock., J. W. (2011). *Life span development. Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Syah, M. E. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Anak. *Jurnal Diversita*, 6(1), 103-113. Syah, M. E., & Zahara, I. (2023). Analisis Burnout Syndrom pada Guru dengan Siswa Berkebutuhan Khusus di Yogyakarta Melalui Emotional Self Control Program. *Jurnal Social Library*, 3(3), 174-182. DOI: <https://doi.org/10.51849/sl.v3i3.162>
- Syah, M. E. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Anak. *Jurnal Diversita*, 6(1), 103-113.
- Ulwan, A. (2013). *Tarbiyatul aulad pendidikan anak dalam pendidikan islam*. Khatulistiwa Press.