

**PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK ANAK USIA DINI DI TK AISIYIAH
BUSTANUL ATHFAL GONILAN PSYCHOEDUCATION ON EMOTIONAL
REGULATION FOR EARLY CHILDHOOD AT AISIYIAH BUSTANUL ATHFAL
GONILAN KINDERGARTEN**

Ade Atina Wati¹, Anniez Rachmawati²

^{1,2,3} Fakultas Sosial Humaniora dan Seni ,Universitas Sahid Surakarta

¹E-mail: atiaade@gmail.com , rachamawatianniez@gmail.com

Abstract

Emotional regulation is part of emotional competence which is one of the elements in psychological and social adjustment, also related to individual achievement in intrapersonal and interpersonal relationships. The purpose of this study is 1) expected they can learn to recognize various types of emotions, 2) know how to express them appropriately, 3) and develop simple strategies in managing negative emotions. The research method used is action research. The population in this study were students of TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gonilan. The results of the study indicate that interactive psychoeducation is an effective strategy in helping early childhood recognize and manage emotions in a healthy manner. This activity was carried out through four stages, namely interviews with school officials, direct observation of children's behavior, implementation of psychoeducation in the classroom, and evaluation of the impact of the activity.

Keywords: Psychoeducation, Emotional Regulation,

Abstrak

Pengaturan emosi merupakan bagian dari kompetensi emosional yang merupakan salah satu unsur dalam penyesuaian psikologis dan sosial, juga berkaitan dengan pencapaian individu dalam hubungan intrapersonal dan interpersonal. Tujuan penelitian ini adalah 1) diharapkan mereka dapat belajar mengenali berbagai jenis emosi, 2) mengetahui cara mengekspresikannya dengan tepat, 3) dan mengembangkan strategi sederhana dalam mengelola emosi negatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gonilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi interaktif merupakan strategi yang efektif dalam membantu anak usia dini mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahap, yaitu wawancara dengan pihak sekolah, observasi langsung perilaku anak, pelaksanaan psikoedukasi di kelas, dan evaluasi dampak kegiatan.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Anak Usia Dini.

Submitted: 2025-11-15	Revised: 2025-11-25	Accepted: 2025-12-05
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Emosi merupakan perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang dan reaksi terhadap seseorang atau kejadian dan dapat ditujukan ketika merasa senang mengenai sesuatu, takut pada sesuatu atau marah kepada suatu objek (Syahrin et al., 2024). Istilah emosi berasal dari kata "emotus" atau "emovere" atau "mencerca" (to stir up) yang berarti sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu, misal emosi gembira mendorong untuk tertawa, atau perkataan lain emosi didefinisikan sebagai suatu keadaan gejolak penyesuaian diri yang berasal dari dalam dan melibatkan hampir keseluruhan diri individu (Sukatin et al., 2020). Menurut (HM, 2016) Emosi merupakan reaksi yang kompleks dan mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi sehingga memunculkan perubahan perilaku, karena pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak.

Regulasi emosi adalah bagian dari kompetensi emosional yang merupakan salah satu elemen dalam penyesuaian psikologis dan sosial, juga berhubungan dengan pencapaian individu dalam hubungan intrapersonal dan interpersonal (Fitriana et al., 2024). Regulasi emosi juga merupakan kemampuan untuk meningkatkan, menurunkan, atau mempertahankan dorongan

emosi dengan mengamati, mengevaluasi, dan memodifikasi ekspresi emosi sehingga mampu mengatasi dan meredakan ekspresi emosi negatif (Delzi Nurhafifah et al., 2024). Kemampuan ini berperan dalam mengelola ekspresi dalam interaksi sosial sesuai norma yang berlaku.

Psikoedukasi dilakukan sebagai bentuk treatment psikologis dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya sendiri (Syahrin et al., 2024). Menurut (Fitriana et al., 2024) psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan dalam bentuk pendidikan maupun pelatihan terkait fenomena-fenomena tertentu seperti pengetahuan dan strategi untuk meregulasi emosi, yang mana penerapannya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Adapun target pada kegiatan kali ini adalah anak usia dini yang mana tak jarang dari mereka masih kesulitan dalam membedakan jenis-jenis emosi yang dialaminya.

Dengan memberikan psikoedukasi tentang regulasi emosi secara sehat kepada anak usia dini, diharapkan mereka dapat belajar mengenali berbagai jenis emosi, mengetahui cara mengekspresikannya secara tepat, serta mengembangkan strategi sederhana dalam mengelola emosi negatif. Hal ini menjadi dasar penting dalam membentuk karakter anak yang sehat secara emosional dan sosial.

Metode

Metode pendekatan ini merujuk pada target dan luaran yang telah disebutkan, kegiatan dilakukan secara interaktif dan menyenangkan dengan pendekatan berbasis bermain dan media visual. Tahapannya adalah :

1. Pengenalan Emosi Dasar
Melalui cerita dan kartu bergambar ekspresi wajah (senang, marah, sedih, takut)
2. Permainan "Tebak Emosi"
Anak menebak emosi berdasarkan ekspresi wajah pada gambar
3. Latihan Teknik Regulasi Emosi
 - a) Bernapas dalam (deep breathing)
 - b) Menghitung sampai 5 saat marah
 - c) Menenangkan diri dengan pelukan atau cerita
 - d) Berjabat tangan dan saling memaafkan
4. Aktivitas Mewarnai Emosi

Anak memilih warna sesuai perasaan mereka dan menjelaskan maknanya.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berupa psikoedukasi interaktif yang ditujukan untuk anak usia dini di TK Aisyiyah Gonilan. Kegiatan dilakukan secara bertahap pada masing-masing kelas yang dimulai pada kelompok kelas A kemudian kelompok kelas B. Tahap 1 : kegiatan ini adalah melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelas terkait hal-hal psikologis yang masih menjadi kendala. Hal ini menjadi salah satu latar belakang dalam mengambil tema ini, kemudian memberikan gambaran mengenai kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh penulis.

Tahap 2 : dilakukan dengan observasi secara langsung ketika pembelajaran dikelas maupun kegiatan diluar ruangan. Pada tahap ini terjadi interaksi sosial antar anak serta cara anak meregulasi emosi ketika mengalami suatu hal. Ada berbagai respon anak ketika mengalami sesuatu yang membuatnya tak nyaman, seperti menangis, marah, atau hanya diam. Ada berbagai hal yang mempengaruhi respon anak mulai dari karakter bawaan, lingkungan, pola asuh dan lain sebagainya.

Observasi ini dilakukan dalam rentan waktu 1 minggu pada 5 kelas yang ada. Kegiatan ini tentunya juga didampingi oleh guru kelas guna mendapatkan informasi lebih lanjut terkait kondisi

perkembangan psikologis anak. Guru kelas memaparkan adanya anak yang memiliki tempramen tinggi bahkan berpotensi melukai temannya, ada yang hyperaktif, pemurung, suka merengek, tantrum dan beragam lainnya.

Tahap 3 : melakukan psikoedukasi terhadap anak usia dini di TK Aisyiyah Gonilan yang dilakukan pada saat pembelajaran di dalam kelas. Kegiatan dimulai dengan pembukaan kemudian ice breaking untuk mengkondisikan kelas supaya fokus pada materi yang akan disampaikan. Selanjutnya yaitu bercerita mengenai kisah sehari-hari yang familiar anak lakukan, kemudian mengenalkan anak pada perasaan-perasaan yang dirasakan ketika mengalami sesuatu seperti senang ketika mendapat hadiah, sedih ketika jatuh saat berlari, marah ketika mainan diambil teman tanpa izin, dan lain sebagainya. Pengenalan emosi ini menggunakan kartu bergambar ekspresi wajah. Permainan "tebak emosi" juga diterapkan dalam pengabdian ini dengan tujuan meningkatkan pemahaman anak terhadap emosi yang dirasakannya.

Setelah anak dirasa cukup paham mengenai emosi, baru kemudian diberikan pemahaman mengenai teknik regulasi emosi yang dapat ia lakukan. Anak juga dijelaskan mengenai tindakan terpuji dan tercela itu seperti apa, yang mana dapat mempengaruhi orang lain sehingga orang tersebut dapat terpengaruh untuk merasa senang atau sedih. Hal ini dilakukan dengan studi kasus yang dilakukan anak. Misalkan ketika marah terhadap suatu hal anak diminta diam sejenak dan menarik nafas dalam, kemudian menyampaikan apa yang dirasakannya. Pihak yang menyakiti harus menyadari tindakannya dan meminta maaf, sedangkan yang tadinya merasa marah juga belajar untuk meregulasi emosinya dan memaafkan. Aktivitas lain yang dilakukan adalah anak ditanya terkait perasaannya hari ini dan menjelaskan mengapa ia merasa seperti itu serta tindakan yang dilakukannya.

Selanjutnya penyampaian melalui permainan "tebak rasa", pemateri memulainya dengan berbagai kisah kemudian meminta anak untuk menebak perasaan dari tokoh tersebut dengan mengacungkan kartu ekspresi sehingga anak dapat dengan mudah memahami perasaan yang dimaksud. Ditunjuk beberapa anak untuk maju kedepan kemudian diminta menebak perasaan yang ditunjukkan dari kartu ekspresi. Selain itu anak yang maju kedepan juga diminta mengacungkan kartu ekspresi yang akan ditebak oleh siswa lainnya dalam kelas tersebut.

Sesi terakhir kali ini anak diperkenankan untuk mengekspresikan perasaannya pada hari tersebut kemudian mewarnainya menggunakan krayon. Selain meningkatkan motorik halus pada anak, mewarnai juga berperan dalam mengalihkan fokus anak supaya menyita perhatiannya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Setelah selesai mewarnai, karya tersebut akan dikumpulkan untuk diberi bintang sebagai tanda kehebatannya hari ini.

Kegiatan pengabdian ini ditutup pada tahap 4 : melakukan evaluasi. Pada tahap ini, dilakukan observasi kembali dan dokumentasi kegiatan. Observasi ini dilakukan guna mengukur perubahan perilaku anak setelah memahami perasaan yang dialaminya. Tingkat keberhasilan psikoedukasi ini dapat dilihat dari antusiasme anak dalam mengikuti pelaksanaan kegiatan dan hasil observasi dalam penerapan regulasi emosi anak yang lakukan sehari-hari.

Psikoedukasi ini penting disampaikan untuk anak usia dini guna membentuk kepribadian yang sehat sehingga anak mampu mengelola emosi dengan baik, maka anak tersebut akan memiliki kepribadian yang lebih tenang, percaya diri, dan mampu berinteraksi dengan orang lain dengan lebih baik. Selain itu anak mampu mengendalikan emosi dapat lebih fokus dalam belajar dan lebih mampu berinteraksi dengan teman-teman mereka. Regulasi emosi yang baik adalah dasar bagi perkembangan keterampilan sosial emosional yang kuat, seperti empati, rasa tanggung jawab, dan kemampuan untuk bekerja sama.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di TK Aisyiyah Gonilan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi interaktif merupakan salah satu

strategi yang efektif dalam membantu anak usia dini mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu wawancara dengan pihak sekolah, observasi langsung terhadap perilaku anak, pelaksanaan psikoedukasi di dalam kelas, serta evaluasi terhadap dampak kegiatan. Evaluasi menunjukkan adanya perubahan perilaku positif pada anak, baik dalam hal kemampuan mengenali emosi maupun dalam cara mereka merespons situasi sosial di lingkungan sekolah. Antusiasme anak dalam mengikuti kegiatan serta keterlibatan aktif guru menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif ini dapat diterima dengan baik dan relevan dengan kebutuhan perkembangan anak. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini memberikan kontribusi dalam mendukung pembentukan kepribadian yang sehat pada anak usia dini, membangun kemampuan regulasi emosi yang baik, serta meningkatkan keterampilan sosial-emosional yang menjadi dasar penting dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2022). Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297–306.
- Delzi Nurhafifah, Saffany Puteri Haniyashfira, Salma Novianti, Tysem Wani Calara Nainggolan, & Prima Aulia. (2024). Pengaruh Dongeng Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 114–126.
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(5), 169–175.
- HM, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadbir*, 11(2), 1–16.
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90.
- Syahrin, A., Sya, F., Utari, D., & Hasibuan, M. K. (2024). *Psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan hubungan yang positif dalam menghadapi perbedaan pendapat antara teman sebaya pada siswa sman 2 dewantara*. 2(5), 1674–1681.