



Buku Manual Training
Perkembangan Emosi Anak

**ANAK
TANGGUH**



**8-10
TAHUN**

Annastasia Ediati, S.Psi, M.Sc, Ph.D, Psikolog

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

Buku Manual Training Perkembangan Emosi Anak : ANAK TANGGUH

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275

Telp/Fax: 024-7460051

Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>

Email : psikologi@undip.ac.id

Penyusun : Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D, Psikolog
Desainer cover : Patricius Wisnu Widyantono
Desainer isi dan layout : Patricius Wisnu Widyantono
Sumber gambar : Freepik, Google

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul

Dicetak oleh Dewa Printing
Jl. Ngesrep Timur V No. 30, Sumurboto,
Tembalang, Kota Semarang,
Jawa Tengah
Telp. 0812-2635-3234
Februari 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan curahan nikmat kepada penulis sehingga tersusun buku Manual Training ANAK TANGGUH tingkat usia sekolah dasar ini yang bertujuan untuk melatih regulasi emosi pada siswa sekolah dasar dengan rentang usia 8 – 10 tahun.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Undip dan Fakultas Psikologi Undip yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan hibah penelitian, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan modul ini. Tiada gading yang tak retak, demikian pula dengan penyusunan modul ini yang akan terus dapat diperbaiki dan dikembangkan agar menjadi lebih baik dan dapat diterapkan pada berbagai kancha. Namun demikian, penulis berharap modul ini akan memiliki manfaat dan memberikan sebuah alternatif bagi kajian mengenai interensi di bidang Psikologi Klinis.

Semarang, 18 Februari 2019

Penyusun

Annastasia Ediaty, S.Psi, M.Sc, Ph.D, Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
PENDAHULUAN	1
SESI 1 : Perkenalan dalam Kelompok	4
SESI II : Mengenal Emosi Lebih Dalam	7
SESI III : Relaksasi	9
SESI IV : Mengenal dan Menyelesaikan Masalah	11
SESI V : Komunikasi dan Kolaborasi	14
DAFTAR PUSTAKA	16

PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah serangkaian proses internal dan eksternal, sadar dan tidak sadar, yang bertanggungjawab untuk mengatur, mengubah dan mengevaluasi respon emosi dalam proses komponen fisiologis, kognitif dan perilaku untuk mencapai tujuan pribadi dan memenuhi aturan sosial (Sabatier, Cervantes, Torres, Rios & Sanudo, 2017). Regulasi emosi berperan untuk mengubah ekspresi emosi positif dan negatif dalam berinteraksi dengan orang lain. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat berdampak pada terbentuknya perilaku agresif (Röll, Koglin & Petermann, 2012). Anak yang berperilaku agresif berdampak pada hubungan sosial yang buruk dengan teman sehingga menghambat proses perkembangan sosial anak serta menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian diri (Safaria dalam Syahadat, 2013).

Regulasi emosi adalah bagian penting dari kemampuan emosi untuk melakukan interaksi yang efektif dengan orang lain. Hal ini dilakukan anak-anak untuk mengatasi interaksi negatif yang penuh tekanan yang secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi perkembangan dan penyesuaian anak. Anak dengan regulasi emosi yang baik akan memiliki hubungan teman sebaya lebih baik dan lebih produktif ketika menyelesaikan tugas daripada teman yang tidak memiliki regulasi yang baik. Regulasi emosi yang buruk dapat mengakibatkan interaksi atau komunikasi interpersonal yang buruk pada anak (Wang & Xing, 2018)

Regulasi emosi pada anak merupakan kemampuan anak untuk mengelola emosi negatif seperti amarah, frustrasi, dan kesedihan. Emosi negatif yang tidak diatur cenderung mengarah pada tindakan agresif yang bertentangan dengan solusi yang dapat diterima dan konstruktif. Regulasi emosi berhubungan positif dengan perilaku akademik yang efektif di kelas. Kemampuan anak-anak untuk mengatur emosi dapat memfasilitasi perilaku dan pencapaian terkait pembelajaran yang baik (Kwon, Kupzyk, & Benton, 2018)

Anak dapat dikatakan mampu melakukan regulasi emosi dengan baik apabila mampu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang tepat. Dengan mengubah pikiran anak menjadi positif dapat mempengaruhi emosi dan perilakunya, seperti ketika anak mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, lalu mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku konstruktif, bukan destruktif (Syahadat, 2013). Pada usia ini anak berada pada tahap operasional konkret yang merupakan masa usia sekolah, dimana anak sudah mulai mengembangkan konsep dirinya untuk digunakan dalam menyesuaikan diri dilingkungan sekitar (Hapsari, 2016).

Pada usia delapan tahun anak mengalami perubahan pada tingkat kognitif; anak mulai menyadari bahwa ada sudut pandang yang berbeda pada setiap situasi dan memahami berbagai peristiwa menghasilkan reaksi emosional yang berbeda dengan orang lain. Anak mengakui bahwa dalam situasi tertentu lebih mudah menyembunyikan perasaannya dan mampu mengelola emosi sehingga mengekspresikan emosi yang berbeda dari yang sebenarnya mereka rasakan. Pada usia sembilan tahun, anak menyadari bahwa emosi positif, seperti gembira, diterima dengan baik di lingkungan sosial, sementara emosi negatif merupakan perilaku memalukan yang harus dijaga agar tetap terkendali.

Pada usia 10 tahun, anak menggunakan strategi kognitif yang melibatkan pemikiran untuk memodifikasi perasaan seperti penilaian ulang, menilai kembali situasi, serta mengubah sudut pandang. Ketika anak mengalami peristiwa negatif anak dapat mengelola emosinya, menilai kebutuhan situasi, dan menggunakan strategi koping dengan cara yang sesuai dengan budaya tanpa adanya intervensi dari orang dewasa (Sabatier, Cervantes, Torres, Rios & Sanudo, 2017).

Problem emosi dapat menimbulkan problem perilaku. Problem emosi pada anak perlu mendapat perhatian; jika tidak ditangani segera akan berkembang menjadi problem emosi

yang lebih kompleks pada masa remaja hingga dewasa. Problem emosi remaja perempuan cenderung berbeda dengan remaja laki-laki, baik di usia remaja awal maupun remaja akhir (Ediati, 2015). Anak yang memiliki problem emosi dan tidak mendapatkan penanganan khusus di rumah ataupun di sekolah cenderung akan berperilaku disruptif. Membantu anak mengembangkan ketrampilan untuk mengelola emosi secara baik akan menurunkan perilaku disruptif dan meningkatkan dorongan anak untuk berperilaku positif yang dapat diterima oleh lingkungannya (Amalia & Ediati, 2017).

Ketrampilan regulasi emosi perlu diberikan kepada anak sedini mungkin agar anak berlatih mengambil tanggung jawab atas emosinya. Usia sekolah dasar terutama ketika anak mulai sekolah (kelas I) merupakan masa-masa transisi yang sulit bagi anak karena anak harus berpisah dengan orangtua di sekolah, harus beradaptasi dengan model pendidikan yang berbeda dengan sebelumnya ketika masih di Taman Kanak-kanak (TK), serta mengenal teman-teman dan lingkungan sekolah yang baru. Namun demikian usia ketika anak memasuki kelas III dan kelas V Sekolah Dasar juga merupakan masa-masa penting dalam adaptasi pelajaran di sekolah. Oleh karena itu, dengan bantuan guru dan orangtua, anak perlu meningkatkan dan mengembangkan ketrampilannya dalam meregulasi emosi agar berhasil mengatasi kesulitan atau tantangan yang mereka hadapi di tingkat sekolah dasar. Kegagalan mengembangkan ketrampilan regulasi emosi pada anak umumnya berdampak pada penurunan prestasi akademik (McClelland & Cameron, 2011; Valiente, Swanson, & Eisenberg, 2012), dan eksresi emosi yang kurang sehat sehingga anak seringkali disalahmengerti sebagai anak nakal, rewel, atau sulit diatur.

PERKENALAN DALAM KELOMPOK

KEGIATAN :

1. Fasilitator kelompok membagi murid menjadi kelompok berisi 6-10 anak (maksimal).
2. Fasilitator memperkenalkan dengan menyebut dirinya Bapak/Ibu Guru (sebutkan nama masing-masing).
3. Fasilitator menjelaskan bahwa selama 5 minggu, anak-anak akan berkumpul dalam kelompok yang sama, satu kali dalam seminggu, selama 60-75 menit.
4. Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan selama 5 minggu.
5. Fasilitator membuat permainan keakraban (*ice breaking*) sembari mengumpulkan informasi mengenai data diri dan latar belakang keluarga anak (nama, daerah tempat tinggal, anak nomer berapa, pekerjaan orang tua, makanan favorit, hobi, dsb)



6. Setiap anak mendapat kesempatan untuk menceritakan dirinya.

7. Sesi Edukasi: Fasilitator memberikan edukasi mengenai apa yang dimaksud dengan:

- a. Emosi
- b. Macam-macam emosi (positif dan negatif; senang, bahagia, sedih, marah, takut)
- c. Membedakan emosi, pikiran, dan perilaku
- d. Mengenali emosi diri (kapan emosi tersebut muncul/dalam situasi apa, pada saat seperti itu pikiran apa yang muncul, dan tindakan apa yang dilakukan untuk mengekspresikan emosinya)
- e. Fasilitator memberikan edukasi dan contoh sederhana yang biasa ditemui dalam sehari-hari
- f. Fasilitator memotivasi anak-anak untuk bergiliran menceritakan/memberikan contoh.



8. *Wrap up* : Fasilitator menutup sesi dengan merangkum apa yang dikemukakan anak-anak hari ini dan mengingatkan bahwa minggu depan akan bertemu lagi di hari dan jam yang sama.

9. Fasilitator membubarkan kelompok dan mempersiapkan anak dan kelas untuk pelajaran berikutnya.

10. Fasilitator mencatat hasil observasi dalam kelompok, terutama informasi yang berkaitan dengan problem emosi yang perlu mendapatkan perhatian (jika ada), sikap sulit kooperatif / konsentrasi yang mungkin muncul dalam kelompok, problem yang terjadi dalam kelompok, dsb.

11. Hasil observasi dicatat dalam Lembar Observasi Kelompok dan ditandatangani oleh fasilitator. Setelah selesai mengisi Catatan Hasil Observasi, diserahkan kepada Koordinator Lapangan, dan disampaikan dalam pertemuan evaluasi harian kepada Ketua Tim peneliti.

12. Setiap fasilitator wajib hadir selama kegiatan pelatihan/penelitian berlangsung dan tidak boleh digantikan kehadirannya dalam suatu kelompok karena alasan apapun.



MENGENAL EMOSI LEBIH DALAM

KEGIATAN :

1. Fasilitator masuk ke dalam kelompok yang sama, menyapa semua anggota kelompok
2. *Recalling* ; Fasilitator mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali materi yang dibahas seminggu yang lalu.
3. Jika ada anggota kelompok yang lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran singkat mengenai materi seminggu yang lalu.
4. Setelah selesai, fasilitator memberikan gambaran singkat mengenai apa yang akan dibicarakan hari ini: yakni semakin mendalam memahami tentang emosi.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk *sharing* mengenai:
 - a. Pengalaman emosional paling berkesan sepanjang hidup anak, terutama pengalaman di rumah, mencakup pengalaman menyenangkan maupun kurang menyenangkan.
 - b. Situasi sulit yang (akhir-akhir ini) dihadapi anak, baik di sekolah maupun di rumah
 - c. Apa yang dilakukan anak untuk menghadapi (*coping*) dengan situasi sulit tersebut.
 - d. Memberikan kesempatan kepada semua anggota kelompok untuk membagikan (*sharing*) pengalamannya.



6. Berikan edukasi jika dibutuhkan dan berikan koreksi apabila ada pemahaman yang keliru atau perilaku yang kurang sesuai dalam memenuhi kebutuhan afeksinya.
7. Mendorong anak untuk mengekspresikan emosinya saat ini dengan menggambar.
8. Anak diminta menceritakan gambar yang dibuatnya.
9. Fasilitator mencatat hasil observasi dalam kelompok, terutama informasi yang berkaitan dengan problem emosi yang perlu mendapatkan perhatian (jika ada), sikap sulit kooperatif / konsentrasi yang mungkin muncul dalam kelompok, problem yang terjadi dalam kelompok, dsb.
10. Hasil observasi dicatat dalam Lembar Observasi Kelompok dan ditandatangani oleh fasilitator. Setelah selesai mengisi Catatan Hasil Observasi, diserahkan kepada Koordinator Lapangan, dan disampaikan dalam pertemuan evaluasi harian kepada Ketua Tim peneliti.



RELAKSASI

KEGIATAN :

1. Fasilitator masuk ke dalam kelompok yang sama, menyapa semua anggota kelompok.
2. *Recalling* ; Fasilitator mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali materi yang dibahas seminggu yang lalu.
3. Jika ada anggota kelompok yang lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran singkat mengenai materi seminggu yang lalu.
4. Setelah selesai, fasilitator memberikan gambaran singkat mengenai apa yang akan dibicarakan hari ini: yakni latihan pernafasan atau relaksasi yang dapat dipraktekkan untuk menenangkan perasaan dan pikiran agar dapat lebih mudah berkonsentrasi atau memfokuskan perhatian.
5. Setiap fasilitator memahami instruksi melakukan relaksasi
6. Beberapa kelompok dalam satu kelas digabung menjadi satu kelompok besar dalam satu kelas.
7. Salah satu fasilitator, memimpin jalannya relaksasi, dalam satu kelompok besar (1 kelompok = 1 kelas).
8. Hindari penggunaan musik instrumental (pengiring relaksasi) karena pada umumnya keadaan sekolah sudah sangat bising, jadi menyulitkan anak untuk untuk fokus mendengarkan.

9. Berikan kesempatan kepada beberapa anak untuk mensharing-kan pengalaman selama/setelah relaksasi dilakukan.
10. Fasilitator mencatat hasil observasi dalam kelompok, terutama informasi yang berkaitan dengan problem emosi yang perlu mendapatkan perhatian (jika ada), sikap sulit kooperatif / konsentrasi yang mungkin muncul dalam kelompok, problem yang terjadi dalam kelompok, dsb.
11. Hasil observasi dicatat dalam Lembar Observasi Kelompok dan ditandatangani oleh fasilitator. Setelah selesai mengisi Catatan Hasil Observasi, diserahkan kepada Koordinator Lapangan, serta disampaikan dalam pertemuan evaluasi harian kepada Ketua Tim peneliti.



MENGENALI DAN MENYELESAIKAN MASALAH

KEGIATAN :

1. Fasilitator masuk ke dalam kelompok yang sama, menyapa semua anggota kelompok.
2. *Recalling* ; Fasilitator mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali materi yang dibahas seminggu yang lalu.
3. Jika ada anggota kelompok yang lupa, maka mohon dimaafkan, lalu berikan gambaran singkat mengenai materi seminggu yang lalu.
4. Fasilitator menjelaskan bahwa materi minggu ini adalah mengenali masalah serta belajar menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan menggunakan teknik strategi *coping / problem solving*.
5. Fasilitator dapat menggunakan persoalan atau situasi sulit yang sedang dialami oleh kelas (misalnya *bullying*, kekerasan fisik terhadap teman, dll) atau menggunakan contoh persoalan sulit yang dihadapi oleh siswa di rumah (yang pernah disebutkan dalam pertemuan sesi 2).



6. Fasilitator mengajak anggota kelompok yang lain untuk menelaah dan memilah pokok persoalan yang dihadapi dan bagaimana sebaiknya menyelesaikan persoalan tersebut. Fasilitator hendaknya mengenalkan pendekatan *problem-focused coping* pada anak, dan memotivasi anggota kelompok untuk memberikan dukungan sosial-emosional kepada teman sekelompok yang sedang mengalami masalah.
7. Sebelum menutup sesi ini, fasilitator merangkum hasil diskusi di dalam kelompok. Dan mengingatkan peserta bahwa masih ada satu pertemuan lagi di minggu depan.
8. Fasilitator mencatat hasil observasi dalam kelompok, terutama informasi yang berkaitan dengan problem emosi yang perlu mendapatkan perhatian (jika ada), sikap sulit kooperatif / konsentrasi yang mungkin muncul dalam kelompok, problem yang terjadi dalam kelompok, dsb.
9. Hasil observasi dicatat dalam Lembar Observasi Kelompok dan ditandatangani oleh fasilitator. Setelah selesai mengisi Catatan Hasil Observasi, diserahkan kepada



Koordinator lapangan, serta disampaikan dalam pertemuan evaluasi harian kepada Ketua Tim peneliti.



KOMUNIKASI DAN KOLABORASI

KEGIATAN :

1. Fasilitator membuka pertemuan dengan *recalling* kegiatan seminggu yang lalu.
2. Fasilitator mengingatkan bahwa hari ini adalah pertemuan terakhir. Materinya berbeda dari biasanya, yakni bermain.
3. Ada 3 permainan (*games*) yang digunakan sebagai saran pembelajaran
 - a. Pesan Berantai
 - b. Tebak gambar si Bisu
 - c. Estafet karet
 - d. Tali ruwet
4. Fasilitator bekerjasama dengan fasilitator lain di kelas yang sama untuk memberikan instruksi permainan dan memonitor jalannya permainan.
5. Tiap kali selesai satu permainan, fasilitator melakukan *debriefing* dengan kelompok masing-masing, dengan penekanan pada materi yang telah dipelajari selama ini, yakni emosi.
6. Setelah ke-empat permainan berakhir, ajak semua anggota kelompok untuk melakukan *recalling* dan *wrap up* pertemuan selama 5 minggu terakhir.
7. Akhiri hubungan dengan anak-anak secara baik, agar tidak menimbulkan emosi negatif berlebihan sebagai dampak dari perpisahan.

8. Fasilitator mencatat hasil observasi dalam kelompok, terutama informasi yang berkaitan dengan problem emosi yang perlu mendapatkan perhatian (jika ada), sikap sulit kooperatif / konsentrasi yang mungkin muncul dalam kelompok, problem yang terjadi dalam kelompok, dsb.
9. Hasil observasi dicatat dalam Lembar Observasi Kelompok dan ditandatangani oleh fasilitator. Setelah selesai mengisi Catatan Hasil Observasi, diserahkan kepada Koordinator Lapangan, serta disampaikan dalam pertemuan evaluasi harian kepada Ketua Tim peneliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. & Ediati, A. (2017). Dampak pelatihan regulasi emosi anak (Remona) terhadap perilaku disruptif pada siswa kelas I SD Ky Ageng Giri Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Empati*, 6(4), 282-290.
- Ediati, A. (2015). Profil problem emosi/ perilaku pada remaja pelajar SMP-SMA di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 190-198. doi:10.14710/jpu.14.2.190-198
- Hapsari, I., I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kwon, K., Kupzyk, K., & Benton, A. (2018). Negative emotionality, emotion regulation, and achievement: Cross-lagged relations and mediation of academic engagement. *Learning and Individual Differences*, 67, 33–40. doi:10.1016/j.lindif.2018.07.004
- McClelland, M. M. & Cameron, C. E. (2011). Self-regulation and academic achievement in elementary school children. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2011: 29-44. doi:10.1002/cd.302
- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909–923. doi:10.1007/s10578-012-0303-4
- Sabatier, C., Cervantes, D., R., Torres, M., M., Rios, O., H., D., & Sanudo, J., P. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: concept, processes and influences. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 34 (1): 75-90.
- Syahadat, Y., M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10(1), 20-36.
- Valiente, C., Swanson, J. & Eisenberg, N. (2012). Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter. *Child Development Perspectives*, 6: 129-135. doi:10.1111/j.1750-8606.2011.00192.x
- Wang, Y., Wang, M., & Xing, X. (2018). Parental harsh discipline and child emotion regulation: The moderating role of parental warmth in China. *Children and Youth Services Review*, 93, 283–290. doi:10.1016/j.childyouth.2018.07.035