

**STRATEGI MENGELOLA EMOSI DALAM MENGHADAPI KEKERASAN DAN
PELECEHAN PADA ANAK
SDN CICINDE SELATAN 1**

1Delfina Rosita Dewanti,²Ery Rosmawati

Program Studi Psikologi, ²Program Studi Manajemen, Universitas Buana Perjuangan Karawang

¹ Ps21.delfinad@mhs.ubpkarawang.ac.id , 2eryrosmawati@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SDN Cicinde Selatan 1, Kecamatan Banyusari, Kabupaten Karawang, Jawa Barat, dengan tema “Strategi Mengelola Emosi dalam Menghadapi Kekerasan dan Pelecehan pada Anak” dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai emosi dan cara menghadapinya. Kegiatan yang diikuti oleh 30 siswa ini dilakukan pada tanggal 25 Juli 2024 melalui metode ceramah, diskusi, dan pendampingan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai mengenali berbagai bentuk emosi selain marah, seperti sedih, bahagia, dan takut. Mereka juga memperoleh pengetahuan tentang pentingnya menjaga diri dari orang asing, memahami batasan sentuhan, serta pentingnya berbicara dengan orang dewasa yang dipercayai jika mengalami ketidaknyamanan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan anak-anak dalam mengelola emosi dan menghindari situasi berisiko. Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan agar kegiatan serupa diadakan secara berkelanjutan, melibatkan lebih banyak orang tua dan pendidik. Pelatihan lanjutan yang fokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional juga penting agar anak-anak lebih siap menghadapi tantangan dalam interaksi sosial mereka.

Kata Kunci: Emosi, Anak, Pelecehan, Kekerasan

Abstract

Community Service Activities at SDN Cicinde Selatan 1, Banyusari District, Karawang Regency, West Java, with the theme "Strategies for Managing Emotions in Dealing with Violence and Abuse in Children" were carried out to improve children's understanding of emotions and how to deal with them. The activity, which was attended by 30 students, was carried out on July 25, 2024 through lecture, discussion, and mentoring methods. The results of

this activity showed that children began to recognize various forms of emotions other than anger, such as sadness, happiness, and fear. They also gained knowledge about the importance of protecting themselves from strangers, understanding the limits of touch, and the importance of talking to a trusted adult if they experience discomfort. This activity succeeded in increasing children's awareness and skills in managing emotions and avoiding risky situations. Based on these results, it is recommended that similar activities be held on an ongoing basis, involving more parents and educators. Further training that focuses on developing social and emotional skills is also important so that children are better prepared to face challenges in their social interactions.

Keywords: *Emotions, Children, Abuse, Violence*

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial anak selama dua tahun pertama kehidupannya sangat penting karena mencakup pembentukan tanda-tanda sosial di antara teman sebaya dan hubungan antara gaya sosial anak pada masa toddler (balita) dengan sejarah kelekatan mereka. Pada usia 12 bulan, perilaku sosial atau empati anak mulai terlihat, seperti respons terhadap kesedihan orang lain. Pada usia 0-12 bulan, bayi sudah dapat menunjukkan kesedihannya sendiri, dan pada usia 18-22 bulan, mereka mulai mencoba menghibur teman sebaya yang sedang sedih dan mulai bisa berbagi mainan dengan orang lain. Pada usia 2-6 tahun, anak-anak secara bertahap belajar menjadi anggota sosial dalam masyarakat. Proses sosialisasi pada masa ini sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, hubungan dengan saudara kandung dan teman sebaya, serta kondisi dan lingkungan tempat tinggal anak. Pada masa kanak-kanak awal, perkembangan emosional dan kepribadian anak berkembang secara signifikan, dan interaksi dengan teman sebaya menjadi semakin penting dalam kehidupan mereka. Bermain menjadi aktivitas utama yang mengisi hari-hari mereka dalam (Sukatin 2020). Pada tahun-tahun awal ini, anak-anak juga mengembangkan berbagai cara untuk memahami diri mereka sendiri, termasuk penggunaan parafrase yang

menjadi bagian dari bahasa sehari-hari mereka. Semua ini menunjukkan betapa pentingnya interaksi sosial dan dukungan dari lingkungan dalam membentuk perkembangan sosial dan emosional anak pada usia dini. Antara usia 2-4 tahun anak-anak secara signifikan meningkatkan jumlah istilah yang mereka gunakan untuk menggambarkan emosi. Selama rentang tersebut mereka juga belajar tentang penyebab dan konsekuensi dari perasaan. Ketika anak berusia 4-5 tahun, anak-anak menunjukkan peningkatan kemampuan untuk merefleksikan emosi. Mereka juga mulai memahami bahwa peristiwa yang sama akan menimbulkan perasaan yang berbeda pada orang yang berbeda. Dan pada usia anak 5 tahun, sebagian besar anak-anak dapat secara akurat menentukan emosi yang dihasilkan oleh keadaan-keadaan yang menantang dan menggambarkan strategi yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi stres sehari-hari. Adapun pengaturan emosi pada anak merupakan aspek penting perkembangan. Pengaturan emosi pada anak dilatih oleh orangtua dalam (Sukatin 2020). Menurut Noviana (2015) Anak usia dini disebut juga dengan golden age karena fisik dan motorik anak berkembang dan tumbuh sangat cepat. Baik perkembangan emosional intelektual maupun moral. Kekerasan seksual terhadap anak menurut End Child Prostitution in Asia Tourism (ECPAT) Internasional merupakan hubungan atau interaksi antara seorang anak dengan seorang yang lebih tua atau orang dewasa seperti orang asing, saudara sekandung atau orang tua dimana anak dipergunakan sebagai objek pemuas kebutuhan seksual pelaku. Perbuatan ini dilakukan dengan menggunakan paksaan, ancaman, suap, tipuan bahkan tekanan. Menurut Osbeck & Nersessian Kemampuan mengendalikan emosi memiliki pengaruh yang besar agar anak dapat menahan amarah untuk tidak melakukan kekerasan dalam (Arif 2021). Desa Cicinde Selatan Terletak di Kabupaten Karawang, dengan luas wilayah 305,596 Ha, terdiri dari 3 Dusun dengan 23 RT (Rukun Tetangga) dan 6 RW (Rukun Warga) Desa Cicinde Selatan berada di wilayah Kecamatan Banyusari Kabupaten Karawang. Cicinde selatan memiliki 1 Sekolah Dasar Negeri yang terletak di Dusun Bangsasuta RT.004 RW.004, Cicinde Selatan, dan jumlah kelas yang ada pada Desa Cicinde Selatan 1 yaitu 15 kelas. Di SDN Cicinde Selatan 1, penting untuk fokus pada “Strategi Mengelola Emosi dalam Menghadapi Kekerasan dan Pelecehan pada Anak.” Kekerasan dan pelecehan di sekolah bisa membuat anak-anak merasa cemas dan takut. Oleh karena itu, kita

perlu cara-cara yang efektif untuk membantu mereka mengelola perasaan mereka. Ini bisa dilakukan dengan mengajarkan teknik seperti pernapasan dan memeluk diri sendiri (butterfly hug), Selain itu, penting juga untuk mengedukasi anak-anak tentang hak-hak mereka dan cara menghadapi kekerasan. Dengan pendekatan ini, diharapkan anak-anak merasa lebih aman dan mampu menghadapi perasaan mereka dengan lebih baik. Menurut Cicin, Y. (2024). Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) melaporkan ada 101 korban kekerasan seksual di satuan pendidikan sepanjang tahun 2024. Sebesar 69% adalah anak laki-laki dan 31% anak perempuan. Adapun 62,5% kasus terjadi jenjang pendidikan SMP/MTs/Ponpes dan 37,5% kasus KS terjadi di jenjang pendidikan SD/MI. Kasus-kasus ini hanya sebagian dari yang terpetakan oleh FSGI selama Januari-Agustus 2024. Dari sisi pelaku, sebanyak delapan kasus tersebut terjadi akibat ulah guru dan siswa. Sebanyak 72% adalah guru laki-laki dan 28% murid laki-laki. Kasus-kasus ini tersebar di berbagai daerah seperti kota Yogyakarta dan kabupaten Gunung kidul (DIY), kabupaten Gorontalo (Gorontalo), kota Palembang (Sumatera Selatan), kabupaten Bojonegoro dan Gresik (Jawa Timur), Kabupaten Agam (Sumatera Barat), dan kabupaten Karawang (Jawa Barat). SDGs Kawasan Pemukiman Desa Aman dan Nyaman dan judul “Strategi Mengelola Emosi dalam Menghadapi Kekerasan dan Pelecehan pada Anak di SDN Cicinde Selatan 1” sangat tepat. SDGs berfokus pada menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, yang juga mencakup kesejahteraan anak- anak. Penelitian ini bertujuan membantu anak-anak mengelola emosi mereka ketika menghadapi kekerasan atau pelecehan, sehingga mereka merasa lebih baik secara mental dan emosional. Dengan memberikan strategi untuk menangani perasaan mereka dan meningkatkan kesadaran tentang kekerasan, penelitian ini mendukung tujuan SDGs dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi anak-anak.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Buntaine & Costenbader dalam (Arif 2021) Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam pengendalian Emosi. Beberapa faktor yang signifikan dengan kemampuan pengendalian Emosi seperti daerah atau lokasi tempat tinggal, Kegagalan mengelola emosi

marah ini tidak hanya berdampak pada Keluarga, namun juga pada emosi anak. Menurut Walsh pelatihan manajemen emosi ini dapat menurunkan perasaan marah melalui cara relaksasi dan distraksi. diharapkan melalui pelatihan ini, anak memiliki kemampuan mengendalikan emosi ketika dihadapkan pada situasi yang memicu emosi dari perilaku negatif teman sebayanya, sehingga tidak ada lagi perilaku kekerasan yang terjadi pada anak baik di sekolah maupun diluar sekolah. Menurut Hebert, Langevin, dan Oussaid (2018), anak-anak yang mengalami pelecehan seksual, kekerasan seksual, atau kekerasan fisik akan menghadapi dampak yang sangat serius dalam kehidupan mereka. Tidak hanya fisik mereka yang terluka, tetapi juga kondisi mental mereka terganggu secara mendalam. Pelecehan seksual, misalnya, dapat menyebabkan anak mengalami masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Kekerasan fisik juga bisa membuat anak menjadi lebih agresif, kesulitan mengendalikan emosi, dan mengalami masalah dalam berhubungan dengan orang lain. Dampak dari kekerasan dan pelecehan ini tidak hanya dirasakan saat masih kecil, tetapi juga bisa berlanjut hingga mereka dewasa. Anak-anak yang pernah mengalami kekerasan lebih mungkin menghadapi masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Trauma ini juga dapat mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri dan dunia di sekitar mereka, serta menghambat kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat. Pentingnya memberikan bantuan dan dukungan kepada anak-anak yang mengalami kekerasan atau pelecehan sejak dini, agar mereka dapat pulih dan memiliki kehidupan yang lebih baik di masa depan. Menurut Jeanne Wess dalam (Sari,2015) Tanda perilaku emosional dan sosial, antara lain sangat takut kepada siapa saja atau pada tempat tertentu atau orang tertentu, perubahan tingkah laku yang tiba-tiba, gangguan tidur (susah tidur, mimpi buruk, dsb), menarik diri atau depresi, serta perkembangan terhambat. Anak usia prasekolah gejalanya sama ditambah tanda-tanda berikut:

- a. Tanda fisik: antara lain perilaku regresif, seperti mengisap jempol, hiperaktif, keluhan somatik seperti sakit kepala yang terus-menerus, sakit perut, sembelit.
- b. Tanda pada perilaku emosional dan sosial: kelakuan yang tiba-tiba berubah, anak mengeluh sakit karena perlakuan seksual.

Dampak yang akan ditimbulkan dari adanya pelecehan seksual pada anak diantaranya,

- a. Dampak fisik: Memar dan luka atau infeksi pada bagian tertentu
- b. Dampak emosi: Merasa terancam, tertekan, gelisah dan cemas. Orangtua diharapkan:
 - a. Konsultasi pada psikologi untuk latihan mengelola emosi, dan mempelajari perkembangan anak.
 - b. Ajak anak ke dokter untuk memeriksakan kondisi fisik.
 - c. Pahami perkembangan anak. Di usia 5 hingga 8 tahun, anak sedang berada pada tahap ingin menunjukkan kemampuan, mereka ingin berekreasi. Tidak semua tindakan anak merupakan kenakalan, mereka tidak tahu bahwa tingkah lakunya salah atau kurang tepat. Bantuan untuk anak:
 - a. Pemeriksaan psikologis oleh psikolog untuk mengetahui gangguan emosi yang dialaminya dan mendapat terapi yang sesuai.
 - b. Tumbuhkan kembali rasa percaya diri anak. Terimalah apa yang mereka lakukan dengan tidak lupa memberitahu tindakan apa yang seharusnya dilakukan.
 - c. Bila orang tua bukan pelaku kekerasan, yakinkan anak bahwa ia sangat dicintai.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Strategi Mengelola Emosi Dalam Menghadapi Kekerasan Dan Pelecehan Pada Anak Sdn Cicinde Selatan 1” Dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Juli 2024, Tempat Pelaksanaan SDN Cicinde Selatan 1, Kecamatan Banyusari, Kabupaten Karawang, Jawa Barat. Pada pukul 10.00 WIB, dengan Jumlah siswa 30 Anak. Metode pelaksanaan pengabdian ini berupa pelatihan dengan metode ceramah, diskusi, metode pendampingan dilakukan melalui bimbingan dan pembinaan serta evaluasi. Metode pembelajaran serupa pernah dilakukan oleh Sarfika et al., (2020) dan terbukti sebagai metode yang efektif dalam memberikan pengajaran untuk merubah perilaku anak.

Ada beberapa tahapan yang dilakukan yaitu:

1. Menjelaskan mengenai bentuk emosi pada anak lalu memberikan ilustrasi mengenai kekerasan dan hal apa saja yang dapat mengakibatkan pelecehan pada anak

2. Memberikan arahan apa saja larangan yang harus di jaga ketika bertemu dengan orang baru atau orang yang tidak di kenali
3. Memberitahu larangan apa saja yang tidak boleh di sentuh oleh lawan jenis
4. Mengajarkan anak untuk bercerita kepada orang tua atau orang terdekat yang berada di rumah jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak-anak mengalami berbagai bentuk emosi seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan, yang kadang sulit mereka ungkapkan. Penting bagi orang tua untuk membantu anak mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang sehat. Kekerasan pada anak bisa berupa fisik, verbal, emosional, atau seksual, dan dapat dipicu oleh lingkungan yang tidak aman atau kurangnya pengawasan. Anak perlu diajarkan larangan saat bertemu orang asing, seperti tidak berbicara, menjaga jarak, dan tidak menerima apapun tanpa izin orang tua. Mereka juga harus memahami bahwa bagian tubuh tertentu, seperti dada, alat kelamin, dan pantat, tidak boleh disentuh oleh orang lain, kecuali oleh tenaga medis dengan izin. Orang tua harus menciptakan lingkungan yang aman agar anak merasa nyaman untuk bercerita, terutama jika mereka mengalami hal-hal yang membuat mereka takut atau tidak nyaman. Ini akan membantu anak merasa lebih aman dan siap menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Strategi Mengelola Emosi dalam Menghadapi Kekerasan dan Pelecehan pada Anak di SDN Cicinde Selatan 1” melibatkan beberapa langkah penting untuk membantu anak-anak merasa lebih baik. Mengelola emosi adalah cara penting untuk membantu anak-anak menghadapi kekerasan dan pelecehan, yang bisa membuat mereka merasa stres dan tidak nyaman. Di SDN Cicinde Selatan 1, beberapa strategi yang bisa diterapkan meliputi mengajarkan anak-anak cara mengatasi perasaan mereka dengan teknik seperti pernapasan dan butterfly hug. Edukasi tentang hak-hak anak dan aktivitas yang mengajarkan empati juga penting untuk membantu anak-anak memahami dan mengatasi perasaan mereka. Guru dan orang tua harus bekerja sama untuk memberikan dukungan dan memastikan strategi ini berjalan dengan baik. Evaluasi secara rutin juga penting untuk

memastikan bahwa cara-cara ini efektif dan membuat penyesuaian jika diperlukan. Dengan cara ini, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi anak-anak.



Gambar 1. Pemberian Materi Pada Siswa



Gambar 2. Memasukan Kertas Emosi Siswa pada Toples Emosi



Gambar 3. Contoh Kertas Dari Hasil Perasaan Emosi Siswa



Gambar 4. Foto Bersama Siswa

Pada Kegiatan ini setelah penjelasan materi anak juga diberikan kertas dan diperintahkan untuk mengisi kertas kosong dengan cerita mengenai perasaan atau emosi yang saat itu mereka sedang alami lalu memasukkan kertas yang telah diisi ke dalam toples sebagai perantara emosi yang dialami 75% anak-anak merasa senang karena kedatangan Mahasiswa KKN, 15% anak merasa kesal dengan teman sebayanya, 10% anak merasa sedih karena keadaan keluarga. Dengan cara bercerita mengenai perasaan serta emosi anak jadi lebih memahami bahwa emosi itu memiliki

banyak jenisnya pada saat sesi tanya jawab anak mengetahui bahwa emosi itu hanya marah saja tetapi setelah di jelaskan bahwa emosi bukan hanya marah saja tetapi sedih, kesal, takut dll juga termasuk emosi anak-anak menjadi mendapatkan pemahaman yang baru. Setelah selesai mengisi kertas dan menceritakan perasaan dan emosi yang di alami anak-anak di perintahkan untuk mengelola pernafasam dan butterfly hug “Butterfly Hug” yaitu teknik sederhana yang digunakan untuk membantu mengatasi perasaan cemas atau stres. Dalam bahasa yang mudah dipahami, “Butterfly Hug” adalah cara menenangkan diri dengan memeluk diri sendiri. Caranya adalah dengan meletakkan tangan di bahu sendiri dan kemudian memeluk diri seperti sedang memeluk diri sendiri dengan lembut, seolah-olah sayap kupu-kupu yang lembut. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf dan membuat kita merasa lebih nyaman saat menghadapi perasaan yang tidak menyenangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SDN Cicinde Selatan 1 yang bertemakan “Strategi Mengelola Emosi dalam Menghadapi Kekerasan dan Pelecehan pada Anak” berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai berbagai bentuk emosi dan cara menghadapinya. Anak-anak yang awalnya hanya mengenali emosi seperti marah, kini mengerti bahwa emosi mencakup perasaan lain seperti sedih, bahagia, dan takut. Mereka juga belajar pentingnya menjaga diri dari orang asing, memahami batasan sentuhan, serta pentingnya bercerita kepada orang dewasa yang dipercayai ketika mengalami hal yang tidak nyaman. Melalui metode ceramah, diskusi, dan pendampingan, anak-anak menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya mengelola emosi dan menghindari situasi yang berisiko.

Saran

Untuk memperkuat hasil yang telah dicapai, disarankan agar kegiatan serupa diadakan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak orang tua dan pendidik. Penting juga untuk memberikan pelatihan lanjutan yang fokus pada pengembangan keterampilan sosial dan

emosional anak-anak, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan dalam interaksi sosial mereka. Selain itu, pendampingan rutin dari guru atau konselor sekolah dapat membantu anak-anak untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi mereka dan melaporkan setiap masalah yang mereka hadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Y., & Sarfika, R. (2021). Pelatihan manajemen emosi sebagai upaya pencegahan perilaku kekerasan pada anak usia sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 114-124.
- Cicin, Y. (2024). Ada 101 Korban Kekerasan Seksual di Sekolah pada 2024, Kasusnya Ada di Wilayah Ini. <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-7483002/ada-101-korban-kekerasan-seksual-di-sekolah-pada-2024-kasusnya-ada-di-wilayah-ini>
- Hébert, M., Langevin, R., & Oussaïd, E. (2018). Cumulative childhood trauma, emotion regulation, dissociation, and behavior problems in school-aged sexual abuse victims. *Journal of affective disorders*, 225, 306-312.
- Sarfika, R., Afriyeni, N., Hermalinda, H., & Fernandes, F. F. F. (2020). Pemberian Rational-Emotive Behavior Therapy dan Assertive Training Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Agresif pada Remaja di Pauh Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 3(1), 54-63.
- Sari, R., Nulhaqim, S. A., & Irfan, M. (2015). Pelecehan seksual terhadap anak. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 14-18.
- Sukatin, Q. Y. H., Alivia, A. A., & Bella, R. (2020). Analisis psikologi perkembangan sosial emosional anak usia dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 156-171.
- Noviana, I. (2015). Kekerasan seksual terhadap anak: dampak dan penanganannya. *Sosio Informa*, 52819.