

SOSIALISASI MEMPERKENALKAN APA ITU EMOSI DENGAN JUDUL “AKU DAN EMOSIKU”

Ilham Mochamad Azizi1, Wanta Bagus2

Program Studi Psikologi1, Program Studi Manajemen2

ps21.ilhamazizi@mhs.ubpkarawang.ac.id , wanta.bagus@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Emosi memegang peranan penting dalam perkembangan dan kesejahteraan anak. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep emosi kepada siswa kelas 5 SDN Baturaden 01 melalui kegiatan sosialisasi berjudul "Aku dan Emosiku" yang dilakukan pada tanggal 06 Agustus 2024. Metode yang digunakan meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan mencakup observasi, wawancara, dan pengumpulan materi berdasarkan teori Paul Ekman. Pelaksanaan dilakukan dengan media proyektor untuk menyampaikan materi emosi, diikuti dengan kegiatan interaktif seperti pengisian lembar pertanyaan tentang emosi. Evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai konsep emosi. Hasilnya, siswa menunjukkan antusiasme dan peningkatan dalam mengenali serta mengungkapkan emosi mereka. Rekomendasi termasuk perlunya kegiatan lanjutan untuk membahas regulasi emosi dan peran guru serta orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak.

Kata Kunci: Emosi; Kuliah Kerja Nyata; Sosialisasi.

Abstract

Emotions play a crucial role in children's development and well-being. This study aims to introduce the concept of emotions to fifth-grade students of SDN Baturaden 01 through a socialization activity titled "Aku dan Emosiku" conducted from July 15 to August 18, 2024. The methodology includes planning, implementation, and evaluation phases. Planning involved observation, interviews, and gathering materials based on Paul Ekman's theory. The implementation used a projector to deliver the emotion-related material, followed by interactive activities such as filling out emotion-related worksheets. Evaluation revealed an increase in students' understanding of emotional concepts. Results showed enthusiasm and improved ability among students to recognize and express their emotions. Recommendations include organizing further activities on emotion regulation and emphasizing the role of teachers and parents in supporting children's emotional development.

Keywords: Emotion; Community Service Program; Socialitation

PENDAHULUAN

Emosi memainkan peranan penting dalam perkembangan dan kesejahteraan anak. Dalam perspektif psikologi, pemahaman mengenai emosi anak tidak hanya membantu dalam mengenali dan mengatasi masalah yang mungkin timbul, tetapi juga mendukung pertumbuhan emosional yang sehat. Sejak dini, anak-anak mulai mengalami dan mengekspresikan berbagai emosi seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan. Setiap emosi ini berfungsi sebagai respons terhadap pengalaman dan lingkungan mereka, mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Beberapa penelitian Psikologi menunjukkan bahwa emosi memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan perilaku anak. Emosi juga mempengaruhi hubungan interpersonal dan kemampuan anak dalam mengelola stres serta menghadapi tantangan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana emosi berkembang, bagaimana anak-anak mengekspresikannya, dan bagaimana faktor-faktor lingkungan serta pengalaman awal dapat mempengaruhi perkembangan emosional mereka.

Emosi merupakan suatu reaksi terhadap seseorang ataupun kejadian (Agastya & Aripin, 2020) Terdapat enam emosi dasar yang dikategorikan oleh Paul Ekman, yaitu; emosi senang, merupakan emosi yang paling dicari dan dinikmati oleh semua orang. Emosi ini muncul ketika kita mendapat hal-hal yang kita inginkan, menghabiskan waktu dengan orang tersayang. Emosi sedih, ketika manusia mengalami emosi sedih, manusia cenderung akan menjadi pasif, seperti mengurung diri, malas beraktivitas, dll. Emosi ini juga bisa bertahan dalam periode jangka waktu yang panjang, maka dari itu perlu segera dicarikan solusinya. Emosi marah, jenis emosi ini adalah yang paling berbahaya diantara emosi lainnya. Seringkali orang sekitar kita melarang kita untuk marah, padahal ini merupakan emosi yang manusiawi. Memendam amarah terlalu sering dapat meningkatkan hormon stress yang berdampak pada gangguan kecemasan. Hal yang perlu kita perhatikan adalah bagaimana mengekspresikan rasa marah kita. Emosi takut, emosi ini merupakan salah satu emosi yang paling tidak menyenangkan, sebab pola pikir kita juga biasanya turut berperan aktif dalam meningkatkan emosi ini. Takut biasanya muncul ketika manusia mencoba mengantisipasi sesuatu yang mengancam fisik maupun fisiologisnya. Emosi jijik, Emosi ini biasanya dipicu oleh penampilan, bau, atau tekstur tertentu. Respon utama kita biasanya menghindar atau menjauh dari objek yang menjijikan. Hal ini juga berlaku ketika kita melihat perilaku buruk orang lain, seperti pelecehan seksual, pornografi, dan perilaku jahat lain. Dan emosi terkejut, Emosi ini merupakan emosi yang berlangsung dalam durasi tersingkat. Setiap hari kita sering mendapat banyak kejutan, baik yang negatif maupun positif (Ekman & Cordaro, dalam Agastya & Aripin, 2020).

Tujuan dalam kegiatan memperkenalkan emosi pada siswa sekolah dasar ini bertujuan untuk memahami proses terjadinya emosi pada anak-anak, juga bagaimana perkembangan emosi yang terjadi pada mereka, karena emosi ikut bertumbuh seiring pertumbuhan yang terjadi pada fisik mereka. Oleh karena itu kegiatan memperkenalkan emosi pada siswa sekolah dasar cukup penting dilakukan, karena untuk membantu dalam pengembangan sosial serta akademik pada anak. Emosi memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan anak dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan menghadapi tantangan akademik.

METODE

Untuk metode yang dilakukan oleh penulis dalam pelaksanaan Sosialisasi Memperkenalkan apa itu Emosi dengan Judul "Aku dan Emosiku" dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) 2024 Universitas Buana Perjuangan Karawang, diantaranya sebagai berikut:

A. Perencanaan

Waktu dan tempat kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini dilakukan di Desa Baturaden, Kecamatan Batujaya. Adapun dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2024 sampai dengan 18 Agustus 2024. Tujuan dan target pada kegiatan ini bersasaran kepada para siswa kelas 5 Sekolah Dasar SDN Baturaden 01 Kegiatan ini dilakukan dengan mendatangi secara langsung SDN Baturaden 01.

Pada tahapan ini Penulis mengobservasi dan mewawancarai secara langsung ke SDN Baturaden 01 dimana terdapat fakta bahwa kebanyakan siswa siswinya belum terlalu paham dengan apa itu emosi, juga kebanyakan para siswa siswi SDN Baturaden 01 masih kebingungan dengan emosi apa yang sedang mereka rasakan. Setelah melakukan observasi dan wawancara Penulis mencari materi mengenai emosi yang dimana Penulis menggunakan teori Paul Ekman sebagai patokan utama dalam mensosialisasikan emosi kepada siswa-siswi SDN Baturaden 01 Penulis juga membeli beberapa snack sebagai hadiah untuk para siswa-siswi.

B. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan media Proyektor sebagai alat pembantu dalam menyampaikan materi sosialisasi. Pada tahapan pertama dalam pelaksanaan Penulis menyampaikan materi kepada para siswa-siswi SDN Baturaden 01 memperkenalkan apa itu emosi, setelah dilakukannya sosialisasi memperkenalkan emosi, Penulis membagikan selebaran kertas yang berisi pertanyaan mengenai emosi yang bisa dijawab oleh para siswa dan siswi guna lebih memahami emosi, serta emosi apa yang mereka rasakan.

C. Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan sosialisasi memperkenalkan apa itu emosi kepada siswa dan siswi SDN Baturaden 01 dimana terdapat perbedaan yang cukup signifikan dimana ketika ditanya kepada para siswa dan siswi mereka mulai memahami apa itu emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini berlangsung selama satu hari pada tanggal 06 Agustus 2024 di SDN Baturaden 01. Berikut merupakan hasil pelaksanaan kegiatan yang dilakukan:



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada gambar di atas (gambar 1) menunjukkan dokumentasi pemaparan materi pada siswa dan siswi SDN Baturaden 01 melalui proyektor sebagai alat pembantu dalam menyampaikan materi sosialisasi mengenai memperkenalkan apa itu emosi. Pada kegiatan ini siswa diajarkan tentang bagaimana cara emosi bekerja serta mengenal jenis jenis emosi yang erat sekali terasa di kehidupan sehari-hari kita.



Gambar 2. Mengisi Lembaran Kertas Berisikan Beberapa Pertanyaan Mengenai Emosi

Pada gambar di atas (gambar 2) merupakan dokumentasi pada saat pengisian lembar pertanyaan yang berfungsi agar siswa dan siswi jauh lebih memahami apa itu emosi, dimana didalam lembaran pertanyaan itu terdapat 3 jenis pertanyaan, yaitu, menggambar wajah sesuai emosi, menarik garis menyamakan raut wajah dengan kata yang tepat, dan terakhir ialah mengisi toples perasaan menggunakan warna yang sesuai dengan emosi, dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Pengisian Lembar Pertanyaan Emosi

Pada gambar di atas (gambar 3) merupakan dokumentasi salah satu contoh dari beberapa siswa yang telah selesai mengisi lembaran pertanyaan, ketika di tanya pada siswi-siswi tersebut alasan mengapa mereka menggunakan warna kuning sebagai isian toples perasaan itu, mereka menjawab “karena hari ini aku sedang senang kak, disuruh mengisi game ini”



Gambar 4. Penutupan Kegiatan

Berdasarkan gambar 4. Sosialisasi Memperkenalkan Apa Itu Emosi Dengan Judul “Aku dan Emosiku” di akhiri dengan kegiatan foto bersama siswa kelas 5 SDN Baturaden 01 sebagai bukti dokumentasi untuk mengabadikan moment antara penulis dan para siswa setelah dilakukannya sosialisasi

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan program psikoedukasi tentang bentuk-bentuk emosi, dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi kelas 5 SDN Baturaden 01 sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan para peserta memperoleh pengalaman berharga terkait pemahaman tentang apa itu emosi.

B. Saran

Saran dari kegiatan ini adalah perlunya penyelenggaraan kegiatan sosialisasi yang lebih menarik terkait berbagai jenis emosi, sehingga peserta dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diharapkan kegiatan selanjutnya dapat membahas topik lanjutan mengenai kemampuan mengontrol dan meregulasi emosi pada anak. Peran guru dan orang tua juga penting dalam mengawasi anak dalam hal regulasi emosi serta ekspresi perasaan yang mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

Agastya, W., & Aripin. (2020). Pemetaan Emosi Dominan pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan Multinomial Naive Bayes. *Jurnal Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi*, 9.