

POSITIVE SELF-TALK: STRATEGI PSIKOEDUKASI UNTUK MENGHADAPI PUBERTAS DAN TANTANGAN EMOSIONAL

Nita Rohayati
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Masa pra-remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Artikel ini memaparkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi yang bertujuan untuk membantu siswa kelas 6 SD mengenali emosi mereka, memahami perubahan pubertas, dan menerapkan positive self-talk sebagai strategi untuk membangun kepercayaan diri dan ketahanan emosional. Program ini terdiri dari tiga sesi utama: memahami pubertas, mengenali emosi dan pengaturan diri, serta latihan positive self-talk. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap perubahan pubertas dan pengelolaan emosi, dengan 85% siswa mampu mengenali perubahan yang dialami dan 90% menggunakan kartu afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari. Program ini memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional siswa, meskipun memiliki keterbatasan pada durasi pelaksanaan. Artikel ini merekomendasikan pengembangan modul pendamping untuk mendukung keberlanjutan program di lingkungan sekolah dan rumah.

Kata kunci: psikoedukasi, positive self-talk, pra-remaja, pengelolaan emosi, pubertas

Abstract

Pre-adolescence is a critical transitional period characterized by physical, emotional, and social changes that can affect students' psychological well-being. This article discusses a community service program in the form of psychoeducation aimed at helping 6th-grade students recognize their emotions, understand pubertal changes, and apply positive self-talk as a strategy to build self-confidence and emotional resilience. The program consisted of three main sessions: understanding puberty, recognizing emotions and self-regulation, and practicing positive self-talk. The results showed an improvement in students' understanding of puberty and emotional management, with 85% of students recognizing the changes they experienced and 90% utilizing positive affirmation cards in daily life. This program positively contributed to students' emotional well-being, despite limitations in implementation duration. This article recommends developing supplementary modules to support the program's sustainability in schools and at home.

Keywords: psychoeducation, positive self-talk, pre-adolescents, emotional management, puberty

PENDAHULUAN

Masa pra-remaja, terutama pada siswa kelas 6 SD, merupakan periode perkembangan kritis yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2011), fase ini sering kali memicu kebingungan dan ketidakpastian pada anak-anak karena mereka mulai menghadapi tantangan baru, seperti memahami perubahan pubertas, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih kompleks, dan mengelola emosi yang berfluktuasi. Salah satu masalah utama yang sering muncul pada tahap ini adalah rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*), yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial anak.

Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pengaturan diri berhubungan erat dengan keberhasilan anak dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik. Greenberg et al. (2017) menekankan bahwa *self-regulation* tidak hanya membantu anak-anak mengelola emosi, tetapi juga mendukung mereka dalam membuat keputusan yang baik, menunda kepuasan instan, serta mengatasi konflik secara konstruktif. Dalam konteks ini, *positive self-talk*, yaitu penggunaan frasa atau afirmasi positif, dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu pra-remaja membangun pola pikir yang lebih sehat dan resilient. Teknik ini terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan memotivasi individu untuk mengatasi tantangan dengan cara yang lebih positif (Robbins & Judge, 2018).

Selain itu, anak-anak pada usia ini juga membutuhkan bimbingan dalam memahami perubahan yang terjadi selama pubertas, baik secara fisik maupun emosional. Perubahan seperti pertumbuhan tubuh, munculnya emosi yang lebih intens, dan tuntutan sosial yang meningkat sering kali menimbulkan kebingungan atau kecemasan. Brackett dan Rivers (2014) menjelaskan bahwa intervensi berbasis *social-emotional learning* (SEL) dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu anak-anak memahami dan mengelola perubahan ini. Program SEL memberikan kerangka kerja untuk membangun keterampilan pengelolaan emosi, empati, dan komunikasi yang sangat diperlukan pada tahap ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk membantu siswa kelas 6 SD mengenali emosi mereka, memahami perubahan selama pubertas, dan menerapkan *positive self-talk* sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan masa remaja dan dapat tumbuh menjadi individu yang percaya diri serta resilient.

METODE

Anak-anak kelas 6 SD berada dalam fase transisi menuju masa remaja, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pubertas menjadi tantangan utama pada tahap ini, di mana mereka mulai mengalami perubahan tubuh, lonjakan emosi, dan tuntutan sosial yang semakin kompleks. Namun, banyak dari mereka kesulitan untuk memahami dan mengelola perubahan tersebut, yang sering kali memicu kecemasan, ketidakpercayaan diri, atau bahkan konflik dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan analisis situasi, kebutuhan utama siswa kelas 6 SD adalah bimbingan yang terstruktur dalam memahami perubahan yang mereka alami dan penerapan strategi pengelolaan emosi yang positif.

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, program psikoedukasi ini dirancang dalam bentuk kegiatan interaktif yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Program ini mengadopsi pendekatan berbasis *social-emotional learning* (SEL) yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran emosi, keterampilan pengelolaan diri, dan pola pikir positif pada anak-anak. Psikoedukasi ini terdiri dari tiga sesi utama yang saling berkesinambungan.

Pada sesi pertama, fokus diberikan pada pemahaman tentang pubertas. Anak-anak menerima informasi tentang perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama pubertas. Melalui diskusi interaktif dan presentasi visual yang menarik, siswa diajak untuk memahami bahwa perubahan tersebut adalah proses normal yang dialami oleh semua orang. Aktivitas ini juga bertujuan mengurangi kecemasan mereka terhadap perubahan yang belum mereka pahami.

Sesi kedua bertujuan untuk membantu anak-anak mengenali emosi mereka dan belajar keterampilan pengaturan diri. Dengan menggunakan metode visual, siswa menggambar wajah-wajah emosi seperti bahagia, sedih, marah, atau cemas, lalu mendiskusikan situasi yang memicu emosi tersebut. Melalui aktivitas ini, mereka belajar untuk lebih sadar akan perasaan mereka sendiri dan memahami pentingnya mengelola emosi dengan cara yang sehat.

Sesi terakhir adalah latihan *positive self-talk*. Pada sesi ini, siswa membuat kartu afirmasi positif menggunakan bahan sederhana seperti kertas dan pensil warna. Mereka menuliskan frasa positif seperti "Saya mampu menghadapi tantangan ini" atau "Saya tenang dan percaya diri." Kartu-kartu ini dihias sesuai kreativitas masing-masing, sehingga menjadi alat bantu visual yang dapat digunakan untuk memotivasi diri mereka sendiri dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Peserta

Program ini melibatkan 25 siswa kelas 6 SD yang dipilih berdasarkan observasi guru dan hasil

diskusi dengan orang tua terkait kebutuhan emosional anak. Kegiatan ini juga didukung oleh guru sebagai fasilitator dan orang tua sebagai pendukung utama di rumah. Partisipasi aktif dari pihak-pihak ini bertujuan untuk memastikan keberlanjutan program di luar ruang kelas.

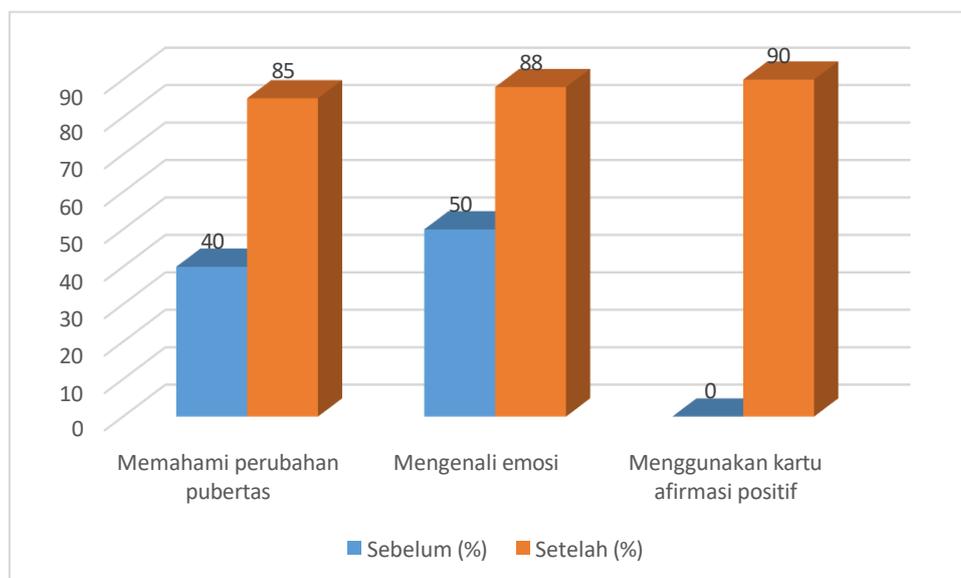
Hasil yang Diharapkan

Melalui pelaksanaan program ini, diharapkan anak-anak mampu mengenali emosi mereka dengan lebih baik dan memahami pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga diharapkan dapat mempraktikkan teknik *positive self-talk* secara konsisten sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan membangun pola pikir positif. Selain itu, program ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak, baik di sekolah maupun di rumah, melalui kolaborasi aktif antara siswa, guru, dan orang tua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

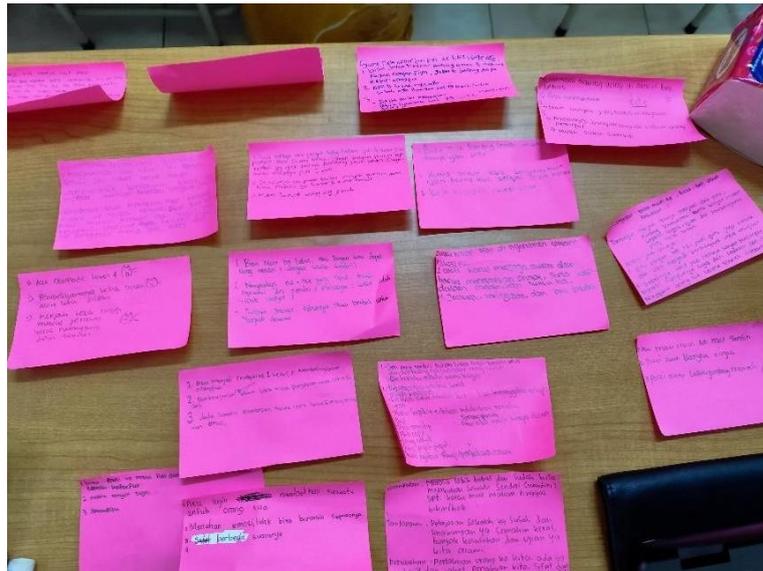
Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 25 siswa kelas 6 SD sebagai peserta utama. Selama pelaksanaan, seluruh sesi dijalankan sesuai rencana, yaitu sesi pemahaman pubertas, pengenalan emosi dan pengaturan diri, serta latihan *positive self-talk*. Hasil kegiatan diukur melalui observasi, lembar kerja siswa, dan wawancara dengan peserta, guru, serta orang tua.



Gambar 1. Grafik hasil psikoedukasi

Secara kuantitatif, terdapat peningkatan pemahaman siswa terhadap perubahan pubertas dan kemampuan pengelolaan emosi. Sebelum program dimulai, hanya 40% siswa yang mampu mengidentifikasi perubahan fisik dan emosional dengan benar, sedangkan setelah program selesai, persentasenya meningkat menjadi 85%. Sementara itu, 90% siswa berhasil membuat dan menggunakan kartu afirmasi positif, yang ditunjukkan melalui laporan penggunaan kartu untuk mengatasi kecemasan saat ujian atau konflik dengan teman.



Gambar 2. Contoh kartu afirmasi positif buatan siswa

Secara kualitatif, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam aktivitas kreatif seperti menggambar wajah emosi dan membuat kartu afirmasi. Selain itu, siswa melaporkan merasa lebih percaya diri dan tenang setelah menggunakan *positive self-talk* dalam situasi sehari-hari. Guru dan orang tua juga mencatat adanya peningkatan komunikasi siswa terkait perasaan mereka, yang sebelumnya jarang terjadi.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa *positive self-talk* sebagai metode psikoedukasi efektif dalam membantu siswa menghadapi tantangan emosional selama masa pra-remaja. Hal ini sejalan dengan teori yang diajukan oleh Robbins dan Judge (2018), yang menyatakan bahwa afirmasi positif dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi konstruktif, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan menyelesaikan masalah.

Pendekatan *social-emotional learning* yang diterapkan dalam kegiatan ini juga mendukung hasil yang relevan dengan penelitian Greenberg et al. (2017), yang menemukan bahwa keterampilan pengelolaan diri dapat ditingkatkan melalui pembelajaran berbasis emosi sosial,

terutama jika dilakukan secara interaktif dan melibatkan aktivitas kreatif. Latihan menggambar emosi, misalnya, membantu siswa mengenali dan memvalidasi perasaan mereka, sementara aktivitas membuat kartu afirmasi memberikan alat praktis yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi tantangan emosional secara mandiri.

Keterbatasan dalam kegiatan ini meliputi durasi program yang relatif singkat, sehingga beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menginternalisasi keterampilan *positive self-talk*. Selain itu, keberhasilan program juga bergantung pada dukungan lanjutan dari guru dan orang tua, yang tidak sepenuhnya dapat dipantau setelah kegiatan selesai. Oleh karena itu, diperlukan modul tambahan yang dapat digunakan oleh guru dan orang tua untuk memperkuat dampak program.

Implikasi terhadap Konsep dan Keilmuan

Hasil dari kegiatan ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan metode psikoedukasi berbasis *positive self-talk* untuk siswa SD. Temuan ini menunjukkan bahwa program pendekatan praktis seperti ini dapat menjadi intervensi awal yang efektif dalam mendukung perkembangan emosional anak. Selain itu, hasil ini menggarisbawahi pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam memastikan keberlanjutan efek positif dari kegiatan psikoedukasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Program psikoedukasi berbasis *positive self-talk* berhasil meningkatkan pemahaman siswa kelas 6 SD tentang perubahan pubertas, pengelolaan emosi, dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari.
2. Kegiatan kreatif seperti menggambar wajah emosi dan membuat kartu afirmasi positif menjadi metode yang efektif untuk memfasilitasi pembelajaran interaktif dan menyenangkan.
3. Terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengenali emosi dan menggunakan strategi *positive self-talk*, sebagaimana terlihat dari hasil observasi dan laporan dari siswa, guru, serta orang tua.
4. Kelebihan program ini terletak pada pendekatan interaktif yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan

emosional siswa.

5. Kekurangan program mencakup durasi yang terbatas, yang mengurangi kesempatan siswa untuk mendalami keterampilan *positive self-talk*. Selain itu, diperlukan panduan yang lebih terstruktur bagi guru dan orang tua untuk melanjutkan program ini.

Saran

1. Memperpanjang durasi program agar siswa memiliki lebih banyak waktu untuk memahami dan mempraktikkan teknik *positive self-talk* secara konsisten.
2. Mengembangkan modul pendamping bagi guru dan orang tua untuk mendukung keberlanjutan program di rumah dan sekolah. Modul ini dapat mencakup panduan aktivitas harian dan strategi pendampingan emosional.
3. Melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak *positive self-talk* terhadap perkembangan emosional siswa serta kemungkinan pengembangan program ke tingkat remaja awal.
4. Mengintegrasikan program ini ke dalam kurikulum sekolah sebagai bagian dari pendidikan karakter, sehingga dapat menjangkau lebih banyak siswa secara sistematis.
5. Menambahkan komponen pelatihan intensif bagi guru untuk memastikan efektivitas mereka dalam mendampingi siswa selama dan setelah program berlangsung.

Dengan tindak lanjut yang tepat, program psikoedukasi ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa SD.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *American Educator*, 38(2), 18–25.
- CASEL. (2023). *What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. Retrieved from <https://casel.org/>
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2017). Social and emotional learning as a public health approach to education. *Future of Children*, 27(1), 13–32.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human development*. McGraw-Hill Education.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2018). *Organizational behavior*. Pearson.

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2–3), 191–210.