

Psikoedukasi Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kecerdasaan Emosi Anak Di Desa Muara Bakti

Dwi Reza Syahril¹, Salsadziba Putri Imanda², Kurnia Nurul Azmi³, Rizka Windi Asmira⁴ , Firman Purnomo⁵ , Hema Dayita⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Bhyangkara Jakarta raya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Salsdziba Putri Imanda

E-mail: 202110515190@mhs.Ubharajaya.ac.id

Abstrak

Program psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan peran orang tua dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak usia dini di Desa Muara Bakti. Kegiatan ini melibatkan 40 orang tua dan diawali dengan mengisi skala pengasuhan, pemaparan materi, diskusi interaktif, dan evaluasi berbasis pretest-posttest. Materi yang diberikan mencakup konsep kecerdasan emosional, komponen utamanya (kesadaran diri, regulasi diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial), serta langkah-langkah praktis untuk penerapannya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan dalam pemahaman orang tua terkait pengelolaan emosi dan pola asuh positif, termasuk penggunaan bahasa cinta dalam keluarga. Program ini memberikan dampak positif terhadap kesiapan orang tua dalam mendukung tumbuh kembang emosional anak, sekaligus mempererat hubungan keluarga di Desa Muara Bakti

Kata kunci - psikoedukasi kecerdasan emosional, orang tua, anak usia dini

Abstract

This psychoeducation program aims to enhance parents' understanding and role in improving early childhood emotional intelligence in Muara Bakti Village. The program involved 40 parents and began with filling out a parenting scale, material presentations, interactive discussions, and pretest-posttest-based evaluation. The materials provided covered the concept of emotional intelligence, its main components (self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy, and social skills), and practical steps for its implementation. The evaluation results showed an improvement in parents' understanding of emotion management and positive parenting, including the use of love language in the family. This program has a positive impact on parents' readiness to support children's emotional growth and development, while strengthening family relationships in Muara Bakti Village.

Keywords - psychoeducation, emotional intelligence, parents, early childhood.

PENDAHULUAN

Usia 0-6 tahun dikenal sebagai periode emas perkembangan anak, yaitu waktu yang sangat penting untuk mengembangkan dasar-dasar kemampuan fisik, bahasa, sosial emosional, konsep diri, seni, moral, dan nilai-nilai agama. Pada masa ini, seluruh potensi tumbuh kembang anak dapat berkembang secara optimal, atau juga disebut sebagai masa kritis. Anak-anak pada periode ini mengalami perkembangan yang sangat cepat, sehingga mereka membutuhkan rangsangan yang tepat dari keluarga dan orang-orang di sekitarnya (Wijayanto, 2020). Pendidikan anak usia dini merupakan aspek yang sangat penting dalam mengoptimalkan kemampuan dan potensi anak, serta memanfaatkan masa *golden age* sebagai waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan membentuk karakter anak (Era et al., 2021).

Selain itu, memanfaatkan masa *golden age* sebagai waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan membentuk karakter anak juga sangat penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional mereka. Dengan memberikan perhatian pada pemahaman dan pengelolaan emosi, anak dapat belajar mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar (Silahuddin, 2017).

Menurut Manizar (2016) emosi berfungsi sebagai sistem yang menggerakkan hidup, dan cara kerjanya sangat terkait dengan sistem lainnya, yang juga mempengaruhi timbulnya perilaku individu, khususnya yang berhubungan dengan kemampuan kognitif atau kecerdasan, termasuk kecerdasan akademik. Emosi merupakan perasaan kuat yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Dalam *Dictionary of Psychology*, emosi didefinisikan sebagai kondisi yang terpicu pada organisme, yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari dan memiliki sifat mendalam. Sementara itu, perasaan (*feelings*) adalah pengalaman yang disadari, yang dipicu baik oleh rangsangan eksternal maupun berbagai kondisi fisik (Chofsatun et al., 2019).

Walgitto (2004) mengemukakan tiga teori emosi, yaitu teori sentral, teori berpikir, dan teori kepribadian. Teori sentral membahas tentang gejala-gejala kejasmanian merupakan dampak dari emosi yang dirasakan oleh individu. Teori Berpikir membahas tentang emosi merupakan hasil dari persepsi individu terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap rangsangan yang datang dari luar. Kemudian teori kepribadian mengemukakan emosi adalah sebuah aktivitas pribadi, di mana tubuh dan pikiran tidak dapat dipisahkan sebagai dua unsur yang terpisah.

Para psikolog membagi emosi menjadi dua kategori, yaitu emosi yang menyenangkan (*pleasant*) dan yang tidak menyenangkan (*unpleasant*). Emosi yang menyenangkan meliputi kebahagiaan, cinta, dan kegembiraan, sementara emosi yang tidak menyenangkan mencakup kesedihan dan kemarahan (Manizar, 2016).

Menurut Gie (1999), emosi manusia memiliki beragam jenis. Namun, secara umum emosi dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu emosi positif yang menyenangkan dan emosi negatif yang tidak menyenangkan. Menurut Goleman (2006), jenis-jenis emosi tersebut antara lain:

- a. Bahagia : puas, lega, riang, damai, bangga, untung, bersyukur, bersemangat.
- b. Sedih : malu, kosong, kecewa, kasihan, berduka, bersalah, kesepian, sengsara, terlantar.
- c. Jijik : enek, muak, risih, bosan, penat.
- d. Marah : iri, kesal, benci, murka, cemburu, tersinggung.
- e. Takut : ngeri, gugup, cemas, tersiksa, waspada, ragu-ragu, tak berdaya.
- f. Terkejut : heran, tertipu, terpesona.

Pada dasarnya, setiap emosi merupakan suatu dorongan untuk bertindak. Dengan demikian, berbagai jenis emosi mendorong seseorang untuk memberikan respons atau berperilaku terhadap rangsangan yang ada (Goleman, 2006). Pentingnya kecerdasan emosional terletak pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi-emosi tersebut dengan baik, sehingga respons yang diberikan lebih konstruktif dan sesuai dengan situasi.

Goleman (1995) menyatakan Kecerdasan umum hanya dapat memprediksi kesuksesan hidup seseorang sekitar 20%, sementara 80% sisanya dipengaruhi oleh apa yang disebut sebagai Kecerdasan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Emosional. Tanpa didukung oleh pengelolaan emosi yang sehat, kecerdasan saja tidak cukup untuk menjamin kesuksesan seseorang di masa depan. Pernyataan ini didukung oleh Nauli Thaib (2013) menyatakan bahwa Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memahami perasaan diri sendiri, mengatur emosi pribadi, memberikan motivasi pada diri sendiri, memahami perasaan orang lain, serta keterampilan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Salovey dan Mayer (dalam Manizar, 2016) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan untuk mengamati perasaan sosial, memahami perasaan orang lain, serta memproses informasi tersebut untuk menggerakkan pikiran dan tindakan. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional pada anak usia dini sangat penting, tidak hanya untuk kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga untuk mempersiapkan mereka menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Anak yang dilatih sejak dini untuk mengenali dan mengelola emosinya cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, serta mampu beradaptasi dengan perubahan.

Dengan demikian, pendidikan yang menekankan pengembangan kecerdasan emosional pada anak akan memberikan manfaat yang sangat besar, tidak hanya dalam mendukung perkembangan akademik mereka tetapi juga dalam membentuk karakter anak menjadi individu yang lebih tangguh dan penuh empati. Anak-anak yang dilatih untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sejak usia dini cenderung memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Mereka akan lebih mampu mengatasi tekanan dan stres, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di lingkungan sekitar mereka.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah memberikan psikoedukasi kepada 40 orang tua yang memiliki anak usia 6–12 tahun di Desa Muara Bakti yang dilaksanakan di Posyandu Desa Muara Bakti Rt. Psikoedukasi dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah pengisian *Parenting Scale* oleh peserta sebelum pelaksanaan program. *Parenting Scale* ini bertujuan untuk mengetahui pola asuh apa yang diterapkan oleh orang tua. Setelah itu, pada tahap kedua, materi psikoedukasi disampaikan secara bertahap kepada para orang tua. Materi meliputi konsep kecerdasan emosional, komponen-komponennya, serta langkah-langkah praktis untuk meningkatkan kecerdasan emosional anak.

Selama materi berlangsung, interaksi yang dilakukan berupa diskusi untuk memastikan pemahaman peserta serta memberikan kesempatan kepada mereka untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Pada tahap ketiga, diadakan diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman orang tua tentang kecerdasan emosional, termasuk penerapan pola asuh positif dan pengenalan bahasa cinta dalam keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengisian *parenting scale* hingga pemberian psikoedukasi yang dilaksanakan di Desa Muara Bakti pada tanggal 16–23 November 2024 oleh Mahasiswa Kelompok KKN Universitas Bhayangkara Jakarta Raya telah berhasil diikuti oleh para orang tua di wilayah tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang pengasuhan dan kecerdasan emosional anak, sekaligus memperkuat hubungan keluarga melalui pendekatan praktis. Berikut adalah hasil dari rangkaian kegiatan yang telah dilakukan :

1. Pengisian Parenting Scale

Pengisian *parenting scale* dilakukan untuk mengukur model pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua, yang menjangkau seberapa jauh mereka menerapkan pola asuh positif, otoritatif permisif atau pola asuh yang lain yang sangat berpotensi untuk kecerdasan emosional anak, kuesioner ini dilakukan sebelum pelaksanaan psikoedukasi

2. Pemaparan materi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Orang tua memiliki peran yang sangat penting membangun jati diri dan kecerdasan anak, yang utama adalah aspek emosional. Di zaman yang semakin kompleks banyak tantangan yang diterima anak untuk mengenali, mengelola dan memahami emosi yang akan menjadi bekal penting untuk keberhasilan mereka dimasa depan. Langkah awal yang bisa dilakukan oleh orang tua adalah memahami konsep kecerdasan emosional dan bagaimana cara mengasahnya untuk diajarkan ke anak mereka yang nantinya akan berdampak positif pada anak. Tetapi pada hubungan keluarga secara keseluruhan. Di pemaparan materi ini kita membahas tentang, komponen-komponennya, serta langkah praktis untuk meningkatkannya. Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Pentingnya kecerdasan emosional mencakup peningkatan hubungan interpersonal, adaptasi, kesehatan mental, konsentrasi, kreativitas, dan sikap positif. Terdapat lima komponen utama: kesadaran diri, regulasi diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Emosi dasar seperti bahagia, sedih, marah, jijik, takut, dan terkejut memiliki berbagai turunan yang memengaruhi perilaku. Selain itu, lima bahasa cinta—memberi hadiah sederhana, waktu berkualitas, pelayanan, pujian, dan sentuhan kasih—membantu mempererat hubungan keluarga dengan saling memahami dan menyesuaikan diri.

3. Mengadakan diskusi

Selanjutnya kita mengadakan diskusi untuk mengetahui apa yang kita sampaikan dapat dimengerti. Diskusi ini bisa dimulai dengan menjelaskan pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan anak, seperti bagaimana hal itu memengaruhi hubungan sosial, kemampuan adaptasi, dan kesehatan mental mereka. Libatkan orang tua untuk berbagi pengalaman tentang cara mereka mengelola emosi anak, lalu berikan panduan praktis, seperti mengenali bahasa cinta anak dan menerapkan pola asuh yang mendukung emosi positif. Dengan suasana yang interaktif dan saling bertukar ide, orang tua akan lebih siap dan percaya diri membantu anak mereka menjadi cerdas secara emosional.



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Program psikoedukasi di Desa Muara Bakti bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan orang tua dalam pengembangan kecerdasan emosional anak kecil. Orang tua berpartisipasi dalam kegiatan termasuk Skala Parenting, materi pendidikan, dan diskusi interaktif untuk belajar tentang kecerdasan emosional dan strategi peningkatannya. Hasil evaluasi menunjukkan kesadaran yang meningkat di antara peserta mengenai pentingnya pengasuhan positif dan penerapan bahasa cinta dalam mendorong pertumbuhan emosional pada anak-anak. Metodologi pelatihan yang menggabungkan penilaian pretest dan posttest telah secara efektif meningkatkan wawasan dan kompetensi orang tua.

Program ini secara menguntungkan mempengaruhi kesiapan orang tua untuk memelihara keturunan yang cerdas secara emosional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas yang telah memberikan kami kesempatan untuk melaksanakan program ini, serta kepada seluruh masyarakat Desa Muara Bakti yang telah menerima kami dengan begitu hangat dan baik. Dukungan, kerja sama, dan keterbukaan yang diberikan oleh masyarakat Desa Muara Bakti menjadi motivasi besar bagi kami dalam menjalankan setiap kegiatan. Semoga program ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan anak-anak di desa ini, khususnya dalam pengembangan kecerdasan emosional. Kami juga berharap hubungan baik ini terus terjalin di masa yang akan datang. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Chofsatun, Aziza, M. L. N., & Jumiati, W. (2019). *Neuroanatomy And Applications To Early Children Learning Neuroanatomi Dan Aplikasi Pembelajaran Anak Usia Dini*. 1(2), 153–167.
- Era, T. D. I., Rohayah, S., Mahyuddin, N., Guru, P., Anak, P., Dini, U., Pendidikan, F. I., & Email, N. P. (2021). *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*. 5(2), 24–35.
- Gie. (1999). *Kiat Menahan Kemarahan Untuk mencapai Kehidupan Yang Damai*. Pusat Belajar Ilmu Berguna.
- Goleman. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam.
- Goleman. (2006). Emotional Intelligence: What Does the Research Really Indicate? *Educational Psychologist*, 41(4), 239–245.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. Prentice Hall, Inc., 1984, 20–38. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7223-8.50017-4>
- Manizar, E. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadbir*, II(2), 1–16.
- Nauli Thaib, E. (2013). Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2), 384–399. <https://doi.org/10.22373/jid.v13i2.485>
- Silahuddin, S. (2017). Urgensi Membangun Karakter Anak Sejak Usia Dini. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 18. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v3i2.1705>
- Walgito B. (2004). Pengantar Psikologi Umum. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August).
- Wijayanto, A. (2020). Peran Orangtua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 4(1), 55–65. <https://doi.org/10.21831/diklus.v4i1.30263>