

Pengenalan dan Pengelolaan Emosi untuk Membangun Karakter Positif Siswa Kelas 4 MI Walisongo Paesan 01

Riski Abdini¹, Muhamad Rifa'i Subhi²

^{1,2} UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Riski Abdini

E-mail: riskiabdini03@gmail.com

Abstrak

Artikel ini membahas pentingnya pengenalan dan pengelolaan emosi dalam membangun karakter positif siswa kelas 4 di MI Walisongo Paesan 01. Dengan menggunakan metode penelitian pemberdayaan masyarakat dan pendekatan metodologi Service Learning (SL), penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang emosi dan cara mengelolanya untuk mendukung perkembangan karakter yang baik. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengenalan, bermain game emosi, konseling kelompok, dan praktik langsung mengenai pengenalan emosi, teknik pengelolaan emosi, serta penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam kesadaran emosi dan kemampuan untuk mengelola emosi secara positif. Penerapan metode SL mendorong sikap partisipasi, komunikasi, interaksi, penyesuaian diri dengan kelompok belajar, serta menunjukkan rasa percaya diri. Sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan karakter positif. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan bahwa pengenalan dan pengelolaan emosi merupakan langkah penting dalam membentuk karakter positif siswa, yang berkontribusi pada pembentukan pribadi yang positif dan siap menjadi seseorang yang stabil secara emosional untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Kata kunci - emosi, karakter positif, service learning, siswa, konseling

Abstract

This article discusses the importance of emotion recognition and management in building positive character of Grade 4 students in MI Walisongo Paesan 01. Using Community Empowerment research methods and Service Learning (SL) methodology approaches, this study aims to provide students with an understanding of emotions and how to manage them to support good character development. Activities carried out include recognition, playing emotion games, group counseling, and hands-on practice regarding emotion recognition, emotion management techniques, and application in everyday life. The results of the study showed that students experienced an increase in emotional awareness and the ability to manage emotions positively. The application of the SL method encourages participation, communication, interaction, adaptation to the Learning Group, and shows self-confidence. Thus creating an environment that supports the growth of positive characters. The conclusion of this study emphasizes that the recognition and management of emotions is an important step in shaping the positive character of students, which contributes to the formation of a positive personal and ready to be someone emotionally stable to face future challenges.

Keywords - emotion, positive character, service learning, student, counseling

PENDAHULUAN

Pendidikan di era modern tidak hanya menitikberatkan pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter yang kuat dan berakhlak mulia. Karakter positif menjadi pondasi utama dalam membangun generasi muda yang mampu menghadapi tantangan globalisasi, perkembangan teknologi, serta dinamika sosial yang semakin kompleks. Salah satu aspek fundamental dalam pembentukan karakter tersebut adalah kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola emosi secara efektif. Kemampuan ini sangat penting, terutama pada anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam masa perkembangan emosional dan sosial yang pesat. Madrasah Ibtidaiyah (MI) sebagai institusi pendidikan Islam berperan penting dalam membentuk karakter siswa sejak usia dini. MI Walisongo Paesan 01 sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam di tingkat dasar, menyadari pentingnya pengelolaan emosi dalam membangun karakter positif siswa. Siswa kelas 4, yang berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosional yang krusial, menjadi fokus utama dalam implementasi program pengenalan dan pengelolaan emosi.

Emosi merupakan reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap berbagai situasi yang dialami individu. Pada anak-anak, emosi seringkali diekspresikan secara spontan dan belum terkontrol, sehingga mereka membutuhkan bimbingan untuk memahami dan mengelola emosi dengan cara yang tepat. Pengelolaan emosi yang baik tidak hanya membantu anak dalam mengatasi perasaan negatif seperti marah, sedih, atau kecewa, tetapi juga mendorong mereka untuk mengekspresikan perasaan positif seperti bahagia, bangga, dan bersyukur. Dengan demikian, pengenalan dan pengelolaan emosi menjadi bagian integral dalam pendidikan karakter yang bertujuan membentuk kepribadian anak yang tangguh, berempati, dan bertanggung jawab. Penting bagi pendidik untuk mengenalkan konsep emosi dan memberikan strategi pengelolaannya kepada siswa. Dengan memahami emosi, siswa dapat belajar untuk mengenali perasaan mereka sendiri dan orang lain, serta mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial.

Pengenalan emosi yang tepat dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan mereka secara positif. Melalui pendekatan yang menyeluruh, seperti pembelajaran berbasis pengalaman, diskusi kelompok, dan praktik mindfulness, siswa dapat dilatih untuk mengenali berbagai jenis emosi, baik positif maupun negatif. Melalui berbagai pendekatan, seperti pembelajaran berbasis pengalaman, berdiskusi, simulasi peran, dan konseling kelompok, kegiatan ini berupaya membekali siswa dengan keterampilan emosional yang memadai. Program ini dirancang agar siswa mampu mengenali berbagai jenis emosi, memahami penyebab dan dampaknya, serta mengelola emosi tersebut secara konstruktif. Sehingga dapat memperkuat kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan emosional yang mungkin mereka temui di kehidupan sehari-hari.

Di MI Walisongo Paesan 01, penerapan pengenalan dan pengelolaan emosi diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung perkembangan karakter siswa. Dengan pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai Islam, siswa tidak hanya diajarkan untuk mengelola emosi mereka, tetapi juga diajak untuk menginternalisasi nilai-nilai seperti kesabaran, toleransi, dan empati. Hal ini sangat penting dalam membangun karakter positif yang akan membekali siswa untuk menghadapi tantangan di masa depan. Dengan latar belakang tersebut, artikel ini akan membahas secara mendalam tentang pentingnya pengenalan dan pengelolaan emosi dalam membangun karakter positif siswa kelas 4 MI Walisongo Paesan 01. Dengan mengintegrasikan pemberian materi, permainan edukatif, praktik langsung, dan konseling kelompok dalam program pemberdayaan, diharapkan siswa kelas 4 MI Walisongo Paesan 01 dapat mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih baik. Hal ini tidak hanya mendukung pembentukan karakter positif, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, harmonis, dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak secara optimal, khususnya dalam aspek pengelolaan emosi yang menjadi fondasi utama pembentukan kepribadian anak yang unggul dan berakhlak mulia.

METODE

Program kegiatan pemberdayaan ini menggunakan metodologi penelitian LS (*service learning*). Rancangan penelitian ini bersifat penelitian prediksi dan deskriptif yang melibatkan beberapa konsep. Analisis secara deskriptif diharapkan dapat memberikan penjelasan proses pemberdayaan siswa madrasah, yang menggambarkan karakteristik siswa tersebut. Perwujudan pemberdayaan masyarakat dalam rangka pengenalan emosi, dilakukan melalui pemberdayaan kepada siswa kelas 4 MI Walisongo Paesan 01 Pekalongan. Oleh karena itu, metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Tasawuf dan Psikoterapi adalah observasi, pemberdayaan masyarakat, monitoring dan evaluasi. Kegiatan pemberdayaan ini dilaksanakan melalui kegiatan pemberian materi, bermain dan pendampingan konseling kelompok.

Fokus kegiatan pemberdayaan di MI Walisongo Paesan 01 yang dilakukan yaitu pemberian materi terkait pengenalan dan pengelolaan emosi untuk membangun karakter positif siswa. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan meliputi: 1) materi terkait pengenalan dan pengelolaan emosi untuk membangun karakter positif siswa, 2) bermain game yang berhubungan dengan emosi-emosi yang sudah dipelajari, dan 3) konseling kelompok dan evaluasi.

Secara rinci metode pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Pemberian materi terkait pengenalan dan pengelolaan emosi yang disampaikan oleh mahasiswa tasawuf dan psikoterapi kepada siswa kelas 4. Materi yang dibawakan terkait definisi emosi, macam-macam emosi, respon terhadap emosi, dan memberikan contoh situasi jika berada pada emosi tersebut apa yang bisa dilakukan.
2. Bermain game, game pertama mengakui perasaan hari ini, game kedua dengan mengenal emosi yang sedang dirasakan dan mencurahkan ke dalam gambar bidang yang telah disediakan dengan warna sesuai dengan warna-warna emosi yang disepakati.
3. Konseling kelompok dan evaluasi kegiatan dengan satu kelas dibagi beberapa kelompok, yang mana masing-masing kelompok terdapat mahasiswa pendamping. Konseling kelompok ini dilakukan untuk melihat bagaimana perkembangan pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi dan Orientasi Kegiatan Pemberdayaan di Sekolah

Kegiatan observasi dan orientasi dengan kepala sekolah dan wali kelas 4 di kantor kepala MI Walisongo Paesan 01. Hasil kegiatan orientasi dan sosialisasi meliputi:

1. Tersusunnya rencana kegiatan pemberdayaan di MI Walisongo Paesan 01 berdasarkan waktu yang telah ditetapkan yaitu selama 4 pertemuan. Pertemuan 1 pada hari Sabtu, 15 Maret 2025, pertemuan ke-2 hari Minggu, 16 Maret 2025, pertemuan ke-3 hari Selasa, 18 Maret 2025, dan pertemuan ke-4 hari Kamis, 20 Maret 2025.
2. Pembahasan rancangan program kegiatan dengan wali kelas yang akan diberikan kepada siswa. Kegiatan yang direncanakan adalah dalam bentuk pemberdayaan. Adapun rangkaian kegiatannya yaitu: 1) pertemuan pertama dilakukan untuk perkenalan dan menyampaikan rencana program pembelajaran, 2) pertemuan kedua pemberian materi, bermain game, dan mewarnai, 3) pertemuan ketiga melakukan konseling kelompok, dan 4) pertemuan keempat melakukan kegiatan berbagi takjil dan khataman Al-Qur'an.
3. Koordinasi penanggungjawab dalam setiap kegiatan yang diberikan beban tugas mulai dari perencanaan kegiatan, pemberian materi, sampai memberikan pendampingan pada konseling kelompok.



Gambar 1.

Observasi dan Orientasi Kegiatan Pemberdayaan di Sekolah

Pengenalan dan Pengelolaan Emosi

Materi ini dirancang untuk memberikan pemahaman dasar kepada siswa mengenai berbagai jenis emosi yang umum mereka alami sehari-hari, serta bagaimana cara mengenali dan mengelola emosi tersebut secara tepat. Siswa diajak untuk mengenali tanda-tanda fisik dan psikologis yang muncul saat mereka merasakan emosi tersebut, misalnya jantung berdebar saat takut, wajah merah saat marah, atau senyum saat bahagia. Materi yang disampaikan membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi, baik positif maupun negatif, serta memahami bagaimana emosi tersebut dapat memengaruhi tindakan dan interaksi sosial mereka. Dengan pemahaman ini, siswa menjadi lebih mampu mengidentifikasi emosi yang muncul dalam diri mereka dan mulai belajar mengelola emosi tersebut agar tidak menimbulkan perilaku negatif seperti kemarahan yang tidak terkendali atau rasa sedih yang berlarut-larut.



Gambar 2.

Materi Pengenalan dan Pengelolaan Emosi

Game untuk Mengetahui Emosi Sekarang

Permainan edukatif yang bertujuan membantu anak mengenali dan memahami berbagai jenis emosi secara interaktif. Dalam permainan ini, disiapkan gambar yang memuat berbagai ekspresi wajah atau kategori emosi dasar seperti senang, sedih, marah, dan takut. Anak-anak kemudian diminta untuk menempelkan kartu atau label yang berisi nama masing-masing pada bagian gambar atau papan yang sesuai dengan emosi yang sedang dirasakan. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kemampuan anak dalam mengidentifikasi emosi yang mereka atau orang lain rasakan, sekaligus meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan regulasi emosi. Dengan cara yang menyenangkan dan visual, anak-anak dapat belajar membedakan perasaan yang berbeda serta memahami dampak emosi terhadap perilaku mereka sehari-hari.

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

Setelah anak-anak menempelkan namanya pada gambar-gambar emosi di depan, akan diambil perwakilan untuk menyampaikan alasan mengapa mengeksresikan emosi tersebut. Beberapa menyebutkan merasa senang karena belajar dengan menyenangkan, ada yang menyampaikan merasa sedih karena tidak bangun sahur, dan ada yang merasa marah karena tidak diberi uang saku. Dari pernyataan-pernyataan tersebut, sebagai pengajar mengajak murid-murid yang lain untuk memberikan afirmasi kepada emosi yang sedang dialami oleh temannya.



Gambar 3.
Permainan "di mana Emosiku"

Di permainan kedua murid-murid akan diminta untuk mewarnai. Game ini dirancang untuk membantu anak mengenali dan memahami berbagai jenis emosi melalui asosiasi warna dan ekspresi secara visual dan interaktif. Dalam permainan ini, anak-anak diberikan lembar kerja berupa gambar yang sudah dibagi ke dalam beberapa bagian, di mana setiap bagian tersebut dikaitkan dengan warna tertentu yang mewakili ekspresi emosi yang telah disepakati sebelumnya, misalnya merah untuk marah, kuning untuk senang, hijau untuk sedih, dan hitam untuk takut.



Gambar 4.
Mewarnai Sesuai Emosi

Dalam permainan ini menghasilkan hasil yang kurang sesuai, rata-rata murid memberikan warna pada gambar sesuai dengan warna yang diinginkan dan disukai. Namun ketidaktepatan ini bukan karena anak-anak tidak paham terhadap intruksi maupun materi yang disampaikan. Anak-anak paham terhadap warna yang telah disepakati untuk mengekspresikan emosi hanya saja mereka memilih untuk mewarnai warna-warna yang disukai. Permainan ini menghasilkan suasana kelas yang kondusif dan perasaan senang murid-murid karena menyukai kegiatan mewarnai.

Konseling Kelompok

Melalui konseling kelompok, siswa diberikan ruang untuk berbagi pengalaman, berdiskusi, dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya serta guru pembimbing secara bersama-sama. Pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional siswa, seperti empati, pengendalian diri, dan keterampilan komunikasi. Konseling kelompok menjadi bagian penting dalam pengembangan karakter dan kecerdasan emosional siswa. Dalam prakteknya anak-anak berperan aktif dalam menyampaikan perasaannya dan memberikan mengafirmasi kepada perasaan temannya.



Gambar 5.
Konseling Kelompok

Berbagi Takjil Gratis dan Khataman Qur'an

Kegiatan berbagi takjil dilakukan untuk meningkatkan pengalaman spirituitas murid-murid kelas 4. Anak-anak diajarkan untuk membagikan takjil dengan sopan, penuh rasa empati, dan tanpa memandang status sosial penerima. Kegiatan ini didampingi guru dan mahasiswa agar berjalan tertib dan aman. Dengan ikut serta dalam kegiatan berbagi takjil, siswa belajar merasakan kebahagiaan memberi dan peduli terhadap orang lain yang membutuhkan. Hal ini menumbuhkan rasa empati dan kebiasaan berbagi sejak dini, yang penting untuk membangun karakter sosial yang positif.

Khataman Qur'an bagi murid kelas 4 dilakukan dengan pembiasaan membaca Al-Qur'an secara rutin dan tadarus bersama guru maupun teman sekelas pada pagi hari. Khataman juga menjadi momen refleksi spiritual yang menguatkan keimanan dan karakter religius siswa. Khataman Qur'an membantu siswa mengenal dan menghayati isi Al-Qur'an, memperkuat keimanan dan ketakwaan. Kegiatan ini juga menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia yang menjadi dasar karakter positif siswa.



Gambar 6.
Berbagi Takjil



Gambar 7.
Khataman Al-Qur'an

KESIMPULAN

Pengenalan dan pengelolaan emosi memiliki peran yang sangat penting dalam membangun karakter positif siswa kelas 4 MI Walisongo Paesan 01. Melalui program pemberdayaan yang meliputi pemberian materi tentang jenis-jenis emosi, permainan edukatif, praktik langsung, dan konseling kelompok, siswa dapat mengenali dan memahami berbagai macam emosi yang mereka alami serta belajar mengelola emosi tersebut secara efektif. Kemampuan pengelolaan emosi yang baik ini berdampak positif terhadap perkembangan karakter siswa, seperti meningkatnya rasa empati, disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan berkomunikasi secara positif. Selain itu, siswa menjadi lebih mampu mengendalikan perilaku impulsif dan menghadapi konflik sosial dengan cara yang konstruktif. Dengan demikian, tujuan awal penelitian yaitu membangun karakter positif melalui pengenalan dan pengelolaan emosi dapat tercapai secara optimal.

Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, dapat dilakukan dengan melibatkan variabel lain seperti pengaruh pengelolaan emosi terhadap prestasi akademik atau kesejahteraan psikologis siswa, serta menggunakan metode kuantitatif untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif. Dengan penerapan pengelolaan emosi yang konsisten dan kolaboratif antara sekolah, guru, dan orang tua, diharapkan karakter positif siswa dapat terus berkembang, sehingga mereka siap menjadi generasi yang berakhlak mulia dan berkontribusi positif bagi masyarakat. Uraian ini menjawab tujuan pendahuluan dengan menegaskan keberhasilan program dalam membangun karakter positif melalui pengelolaan emosi dan memberikan rekomendasi praktis untuk keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian dan penulisan, khususnya:

- Kepala MI Walisongo Paesan 01 beserta seluruh guru dan staf yang telah memberikan izin dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan pengenalan dan pengelolaan emosi.
- Siswa kelas 4 yang antusias mengikuti program dan memberikan partisipasi aktif sehingga penelitian ini berjalan lancar.
- Rekan-rekan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan masukan, motivasi, dan dukungan moral.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan karakter di MI Walisongo Paesan 01 dan sekolah-sekolah lainnya. Kami juga berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan menjadikan karya ini sebagai amal jariyah bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmaida, Darmayanti Nefi. (2024). Peran Konseling Kelompok untuk Pengembangan Diri Siswa: Studi Literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*. 13(1). 607-618.
- Aulia Hanifah, Desmita. (2024). Upaya Meningkatkan Perkembangan Emosional Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Citra Pendidikan (JCP)*. 4(3). 1960-1967.
- Faralia Nadhifa, et al. (2020). The Effectivity Of Reality Group Counseling In Improving Islamic Primary School Pupils' Learning Discipline. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. 34(1). 49-58.
- Mahmud, Fajri Abdal. (2015). Strategi Pengendalian Emosi pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*. 4(1), 44-54.
- Musyahidah Ufra, et al. (2019). Hubungan Antara Bermain Mengenal Warna dengan Perkembangan Kognitif Anak di TK Frater Bakti Luhur Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 14 (3). 257-261.

Restu Ira, et al. (2024). Bimbingan Konseling dan Pengelolaan Emosi Anak di Sekolah Dasar Al-Muttaqin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 8(2). 77-88.