



Pemanfaatan Media Ajar “*Today’s Feeling*” Untuk Mengenalkan Jenis-Jenis Emosi Pada Siswa SD Negeri X

Jessisca Meidy¹ & Monika²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
E-mail: jessisca.705210001@stu.untar.ac.id¹, monika@fpsi.untar.ac.id²

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-06-28

Revised : 2024-09-25

Accepted: 2024-09-27

KEYWORD

Teaching tool

Today’s Feeling

Identifying emotions

KATA KUNCI

Media ajar

Today’s Feeling

Mengenal emosi

ABSTRACT

Humans’ ability since middle childhood to identify and regulate their emotions is called emotional intelligence. Emotional intelligence has proven helpful for school-aged kids to study and socialize with other people. However, several cases in Indonesia show students’ low ability to identify and regulate their emotions. Therefore, this problem must be solved from the basics, by introducing several emotions to students. The writer made a teaching tool called “Today’s Feeling” with the hope that this tool could be an effective medium to solve students’ identifying and regulating emotional problems. Currently, no study uses board teaching tools to help elementary school students identify their emotions. The writer has to go through five steps to use this tool: pre-preparation, preparation, implementation, evaluation, and reporting. This tool was used by SD X students for three months and evaluated by 27 fifth-grade SD X students using a questionnaire made by the writer. Out of 27 fifth-grade students that evaluated this tool, 16 students feel “Today’s Feeling” is very helpful and 11 students feel “Today’s Feeling” is quite helpful. “Today’s Feeling” is considered adequate in helping students to understand their feelings, differentiate emotions that they feel, know how to regulate their emotions, and change their behavior in regulating the students’ emotions. Accordingly, the purpose of the teaching tool “Today’s Feeling” has been achieved. Therefore, the writer hopes SD X will continue to use the teaching tool “Today’s Feeling”.

ABSTRAK

Kemampuan seseorang dalam mengenal dan meregulasi emosi sejak masa kanak-kanak tengah (*middle childhood*) disebut sebagai kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional terbukti mampu membantu anak-anak usia sekolah dalam belajar dan bersosialisasi. Sayangnya, berbagai fenomena di Indonesia telah menunjukkan bahwa siswa di Indonesia belum mampu mengenal dan meregulasi emosinya. Hal ini menjadi permasalahan yang serius. Maka dari itu, permasalahan ini perlu ditangani dari dasarnya, yaitu mengenalkan berbagai jenis emosi kepada siswa. Penulis membuat media ajar “*Today’s Feeling*” dengan harapan dapat menjadi media yang efektif dalam mengatasi permasalahan pengenalan emosi dan regulasi emosi siswa SD. Saat ini, belum terdapat penelitian PKM yang menggunakan media ajar papan untuk mengenalkan emosi, terutama pada siswa SD. Pemanfaatan media ini melalui lima tahapan: pra-persiapan, persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan. Media ini digunakan pada siswa SD X selama 3 bulan dan dievaluasi oleh 27 siswa kelas 5 SD X menggunakan kuesioner yang dibuat penulis. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh siswa SD X, “*Today’s Feeling*” dianggap sangat

bermanfaat oleh 16 siswa dan dianggap cukup bermanfaat oleh 11 siswa karena mampu membantu siswa memahami perasaannya, membedakan berbagai emosi yang dirasakan, mengetahui cara meregulasi emosi, serta memberikan perubahan terhadap perilaku regulasi emosi siswa. Dengan demikian, tujuan pembuatan media ajar “*Today’s Feeling*” telah tercapai. Maka dari itu, penulis berharap pemanfaatan media ajar “*Today’s Feeling*” dapat dilanjutkan oleh pihak sekolah.

1. Pendahuluan

Manusia akan terus mengalami perkembangan secara emosional sepanjang hidupnya. Setiap masa perkembangannya tidak boleh dianggap remeh termasuk pada masa anak-anak. Pada masa kanak-kanak tengah (*middle childhood*) atau siswa sekolah dasar, manusia mulai mampu untuk lebih memahami alasan ia merasakan suatu emosi meregulasi perasaannya, serta menentukan reaksinya terhadap emosi orang lain (Marsari et al., 2021). Kemampuan manusia dalam mengenali dan meregulasi emosinya disebut juga sebagai kecerdasan emosional (Wijaya et al., 2020). Dengan kata lain, kecerdasan emosional manusia mulai berkembang sejak masa kanak-kanak.

Menurut Goleman (dalam Maitrianti, 2021), kecerdasan emosional memiliki lima aspek, (a) kesadaran diri, yaitu kemampuan memahami perasaan yang dialami serta penyebabnya; (b) pengaturan diri, yaitu kemampuan mengontrol emosi sehingga berdampak positif kepada diri sendiri dan orang lain; (c) motivasi, yaitu kemampuan untuk berinisiatif dalam bertindak mencapai sasaran; (d) empati, yaitu kemampuan untuk mengerti pesan verbal maupun non-verbal orang lain; (e) keterampilan sosial, yaitu kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik ketika berinteraksi dengan orang lain, sehingga diperlukan kesadaran diri dan pengaturan diri yang baik terlebih dahulu.

Mirawati dan Basri (2018) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional yang baik akan membantu siswa dalam mengontrol emosi dan motivasinya untuk berfokus dalam memahami materi pembelajaran. Begitu juga sebaliknya, seseorang dengan kecerdasan emosional yang rendah akan sulit fokus dalam tugas-tugas yang dimiliki (Permata et al., 2024). Kecerdasan emosional juga membantu kemampuan seseorang dalam menjalin pertemanan dan membangun komunikasi efektif dengan orang lain dalam mengatasi suatu masalah (Agustini et al., 2019). Apabila seseorang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, maka akan menciptakan hubungan yang tidak baik dan berbagai konflik dengan orang

lain (Anisah et al., 2020). Hal tersebut dikarenakan tidak adanya pengaturan diri dan keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain.

Saat ini belum ada data statistik yang menunjukkan kecerdasan emosional anak-anak di Indonesia. Namun demikian, terdapat bukti anekdotal yang mencerminkan rendahnya kecerdasan emosional anak-anak di Indonesia. Dikutip dari Riady dalam Detik.com (2023), sebanyak 1.364 dari 159.372 siswa dari usia 6 hingga 18 di Blitar berhenti sekolah karena malas dan tidak termotivasi untuk belajar. Pada laman TribunNews, Zamzami (2020) menuliskan kasus pembunuhan siswa SD kepada temannya karena temannya mengalahkan pelaku pada *game* yang mereka mainkan. Tidak hanya itu, berdasarkan berita yang dilansir di laman Detik.com (2023), seorang siswa bunuh diri dengan cara menggantung diri karena dilarang bermain ponsel oleh orangtuanya. Berita-berita tersebut menunjukkan bahwa terdapat anak-anak kurang mampu dalam mengontrol diri, memotivasi diri secara positif, dan terampil secara sosial.

Kasus serupa juga terjadi di tempat penulis melakukan Program Kampus Mengajar 7 selama 4 bulan. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan penulis dengan salah satu siswa di SD X, siswa tersebut mengaku tidak mengetahui perasaan yang sedang ia alami serta tidak mengetahui indikasi dari perasaan senang dan sedih (A, komunikasi pribadi, 1 April 2024). Observasi terhadap reaksi emosional siswa di SD X juga dilakukan. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tidak mampu meregulasi emosi negatifnya dan mengekspresikannya dengan cara yang salah. Hal ini dibuktikan dengan siswa yang melakukan kekerasan fisik ketika marah dan memiliki pemikiran untuk bunuh diri ketika sedih. Menurut para guru di SD X, rendahnya kemampuan siswa SD X dalam mengenali dan meregulasi emosinya dikarenakan kurangnya perhatian orang tua terhadap anak, terutama yang berstatus sosial ekonomi menengah ke bawah.

Fenomena-fenomena tersebut membuktikan bahwa absennya kecerdasan emosional pada siswa

dapat menyebabkan masalah pada hidup siswa. Maka dari itu, siswa perlu dibimbing agar mereka dapat mengembangkan kecerdasan emosionalnya. Pengembangan kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan sebuah pembelajaran (Mahrita & Cahyono, 2022). Pembelajaran yang dapat diberikan kepada siswa sekolah dasar dimulai dengan mengembangkan kemampuan siswa dalam mengenal dan mengekspresikan emosinya (Pramudyanto et al., 2023). Zaman (dalam Mawarni, 2022) menyatakan bahwa media ajar bergambar efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa. Media ajar mampu menarik perhatian dan minat belajar siswa sehingga efektif dalam memberikan siswa pengalaman pembelajaran yang tidak akan didapat dengan cara lain dan mempermudah siswa memahami pembelajaran (Sabrina et al., 2023).

Berdasarkan hasil riset penulis, belum terdapat penelitian terdahulu yang menggunakan media ajar papan untuk mengenalkan emosi kepada siswa. Pengenalan emosi terhadap siswa atau anak-anak juga belum banyak dilakukan pada siswa SD, padahal tahap perkembangan ini merupakan tahap yang penting untuk mengenalkan emosi untuk kualitas hidup individu di masa depan. Maka dari itu, penulis membuat sebuah media ajar pengenalan emosi bernama "*Today's Feeling*". Penggunaan media ajar "*Today's Feeling*" akan diterapkan pada siswa SD X dengan harapan mampu membantu siswa dalam mengetahui jenis-jenis perasaan, mengidentifikasi perasaan yang dialami, serta cara mengekspresikan emosi dengan tepat.

2. Tinjauan Literatur

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk menggunakan intelegensinya dalam mengontrol emosi, meregulasi emosi secara pantas, mengekspresikan emosi secara sadar, mengendalikan diri, memotivasi diri, berempati, dan bersosialisasi (Suhartini & Anisa, 2017). Meningkatkan kemampuan anak menjadi cerdas secara emosional pada usia sekolah adalah hal yang fundamental karena akan berdampak pada kehidupan sehari-hari anak (Ainun et al., 2023). Menurut Marsari et al. (2021) terdapat beberapa faktor yang mampu memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional anak:

a. Kondisi anak: terutama pada anak dengan disabilitas. Anak-anak disabilitas akan kesulitan dalam mengembangkan kecerdasan emosionalnya karena rendah diri atas kekurangan yang dimiliki

- b. Proses pembelajaran yang diterima: Proses ini meliputi gaya belajar anak, contohnya belajar dengan berani bereksperimen, belajar dengan meniru, belajar dengan memposisikan diri sebagai orang lain, belajar dengan kondisi tertentu, belajar dengan pemantauan
- c. Konflik pada masa perkembangan: Anak perlu mampu menyelesaikan konflik dalam masa perkembangannya. Apabila anak tidak mengatasi konflik tersebut, perkembangan emosionalnya akan terganggu
- d. Lingkungan keluarga: Tempat belajar utama anak-anak adalah keluarga. Apabila anak dibimbing untuk mengembangkan kemampuan emosional secara positif, maka kemampuan emosional anak akan berkembang secara positif.

Khusniah (2018) juga menyatakan bahwa orang tua memiliki peran terbesar dalam mendidik anak untuk meningkatkan kecerdasan emosional anak melalui pola asuh dan pola komunikasi. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al. (2021) menunjukkan perbedaan tingkat kecerdasan emosional siswa yang dipengaruhi perbedaan pola asuh:

- a. Pola asuh demokratis menciptakan kecerdasan emosional yang baik, dimana siswa memiliki kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial yang sangat baik
- b. Pola asuh permisif menciptakan kecerdasan emosional yang buruk, dimana siswa memiliki keterampilan sosial yang baik namun tidak memiliki kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati
- c. Pola asuh otoriter menciptakan kecerdasan emosional yang buruk, dimana siswa memiliki kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial yang sangat rendah
- d. Pola asuh pengabaian menciptakan kecerdasan emosional yang buruk, dimana memiliki kesadaran diri, pengaturan diri, empati, dan keterampilan sosial yang sangat rendah namun memiliki motivasi diri yang cukup baik

Salah satu dampak dari rendahnya kecerdasan emosional anak adalah menurunnya motivasi belajar anak (Oktaviani, 2022). Motivasi ini dapat ditingkatkan lagi dengan strategi yang tepat, salah satunya media pembelajaran (Wathon, 2018). Media pembelajaran adalah alat yang berfungsi untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi proses

belajar mengajar dalam mencapai tujuan pembelajaran (Nurrita, 2018). Media pembelajaran memiliki berbagai bentuk, seperti papan bergambar interaktif, video, video *game*, dan sebagainya. Menurut Abidin (2016) pemilihan media pembelajaran yang akan digunakan perlu mempertimbangkan beberapa hal, antara lain:

- Tujuan yang ingin dicapai
- Fasilitas yang dimiliki
- Tenaga dan dana
- Dampak yang diperoleh dari penggunaan media ajar
- Efisiensi dan efektivitas

3. Metode

Tabel 1. Metode Pelaksanaan PKM

No	Tahapan	Keterangan
1	Pra-persiapan	Tahap pra-persiapan dilakukan mulai pada tanggal 27 Februari 2024 hingga 27 Maret 2024. Tahapan ini meliputi diskusi antara lima (5) mahasiswa Kampus Mengajar di SD X dengan pihak sekolah terkait penyusunan kegiatan dan penyusunan Rencana Anggaran Biaya (RAB). Pra-persiapan dilakukan agar mahasiswa dan sekolah memiliki pemahaman yang sama terkait pentingnya pelaksanaan kegiatan ini dan bantuan pendanaan untuk membuat media ajar.
2	Persiapan	Tahap persiapan dilakukan mulai pada tanggal 27 Maret 2024 hingga 18 April 2024. Tahapan ini meliputi pembuatan media ajar sejumlah delapan (8) buah. Persiapan dilakukan agar mahasiswa mampu membuat media ajar yang memenuhi kebutuhan pemahaman emosi siswa dan menarik siswa untuk mencoba menggunakan media ajar ini.
3	Pelaksanaan	Tahap pelaksanaan

		dilakukan pada tanggal 28 Maret 2024 hingga 21 Mei 2024. Tahapan ini meliputi kegiatan pengekspresian emosi siswa dan penjelasan cara mengatasi perasaan tersebut oleh mahasiswa. Pelaksanaan dilakukan dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa terkait perasaan yang dialami serta cara mengatasinya dengan positif.
4	Evaluasi	Tahapan evaluasi dilakukan pada tanggal 11 Juni 2024, pukul 06.30-07:00 WIB kepada 27 siswa kelas 5 SD X. Tahapan ini meliputi pengisian kuesioner oleh 27 siswa kelas 5 SD X. Evaluasi dilakukan dengan tujuan mengetahui manfaat media ajar " <i>Today's Feeling</i> " bagi siswa.
4	Pelaporan	Tahap pelaporan dilakukan pada tanggal 14 Juni 2024 kepada pihak sekolah. Tahapan ini dilakukan dengan melakukan presentasi kepada kepala sekolah dan guru SD X terkait hasil evaluasi yang dilakukan oleh 27 siswa kelas 5 SD X terkait manfaat media ajar " <i>Today's Feeling</i> ". Pelaporan dilakukan agar sekolah mengetahui dampak dari kegiatan PKM dengan media ajar " <i>Today's Feeling</i> " serta melanjutkan pemanfaatan media ajar.

4. Hasil dan Diskusi

Pra-persiapan

Tahap pra-persiapan dilakukan dengan melakukan observasi kepada siswa dan wawancara terhadap kepala sekolah, guru sekolah, serta siswa SD X. Lima mahasiswa Kampus Mengajar 7 di SD X mengobservasi perilaku siswa SD X. Hasil

observasi menunjukkan siswa sulit meregulasi emosinya ketika diejek oleh temannya. Hasil observasi tersebut sejalan dengan wawancara kepada kepala sekolah dan guru SD X yang menyatakan bahwa siswa SD X sering mengekspresikan perasaannya dengan cara yang negatif. Siswa SD X, dalam wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa, menyatakan bahwa ia tidak mengetahui seperti apa rasa senang, sedih, atau marah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, kelima mahasiswa Kampus Mengajar 7 di SD X menyusun kegiatan PKM dengan media ajar “*Today’s Feeling*”. Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman emosi bagi siswa SD X. Hasil diskusi ini juga didiskusikan kembali kepada pihak sekolah dengan menjelaskan urgensi pelaksanaannya. Setelah sekolah menyetujui pelaksanaannya, kelima mahasiswa Kampus Mengajar 7 di SD X menyusun Rencana Anggaran Biaya (RAB) untuk membuat media ajar.



Gambar 1. Diskusi dengan pihak sekolah terkait penyusunan kegiatan PKM

Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan diskusi antara lima mahasiswa Kampus Mengajar 7 di SD X mengenai jenis-jenis perasaan yang akan dikenalkan. Berdasarkan hasil diskusi tersebut, perasaan-perasaan yang dikenalkan adalah senang, sedih, marah, dan kesal. Perasaan-perasaan tersebut direpresentasikan dengan emotikon wajah yang sesuai, misalkan perasaan senang digambarkan wajah tersenyum dan perasaan sedih digambarkan wajah murung. Emotikon tersebut didesain oleh mahasiswa dan dicetak agar dapat ditempelkan pada papan media ajar “*Today’s Feeling*”. Mahasiswa juga menghias papan tersebut menggunakan karton, spidol, dan kertas origami sehingga papan terlihat menarik.



Gambar 2. Pembuatan media ajar “*Today’s Feeling*”

Pelaksanaan

Pelaksanaan penggunaan media ajar “*Today’s Feeling*” dilakukan sebelum Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) atau menjalankan program kerja mahasiswa. Seluruh siswa akan diminta untuk menepuk emotikon ekspresi emosi yang disediakan pada media ajar “*Today’s Feeling*” secara bergantian. Setelah siswa menentukan emosi yang dirasakan, siswa diminta menceritakan, menuliskan, atau menggambar alasan siswa merasakan emosi yang telah dipilih sebelumnya. Siswa diperkenankan untuk mengekspresikan emosinya melalui tulisan dan gambar karena anak-anak kesulitan untuk menyampaikan perasaannya secara verbal (Rollins et al., Wilson et al. dalam Altay et al., 2017). Selain itu, menulis ekspresif dapat membantu seseorang dalam memahami dan meregulasi emosi (Castillo et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Eva et al., (2021) juga membuktikan bahwa menggambar mampu meningkatkan kecerdasan emosional siswa SD.

Ketika siswa selesai mengekspresikan emosinya dengan berbagai metode yang diizinkan, mahasiswa bertugas untuk memvalidasi perasaan siswa serta menjelaskan kepada siswa terkait ciri-ciri suatu emosi, hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan ketika merasakan suatu emosi. Langkah ini telah dilaksanakan beberapa kali pada bulan Maret hingga Mei pada siswa kelas 2, 3, 4, dan 5.

Media ajar “*Today’s Feeling*” pertama kali digunakan pada tanggal 28 Maret 2024 kepada siswa kelas 5. Saat siswa dikenalkan kepada media ajar “*Today’s Feeling*”, siswa mampu memahami instruksi penggunaan media ajar dengan baik, yaitu menepuk emotikon yang sesuai dengan emosi yang dialami pada papan “*Today’s Feeling*”. Namun demikian, sebagian besar siswa kebingungan untuk memilih emosi yang dirasakan. Beberapa siswa juga bertanya kepada siswa lainnya terkait emosi yang dipilih temannya atau meminta saran terkait emosi yang harus ia pilih. Beberapa siswa juga mengaku tidak tahu alasan mereka merasa senang, sedih, marah atau kesal. Siswa hanya menyatakan, “*Kesal aja*” atau “*Gak tahu*”. Hal ini membuat

siswa kesulitan menceritakan, menuliskan, atau menggambarkan alasan dari perasaan yang dialami. Siswa membuat gambar yang sama dengan siswa lainnya atau mengikuti contoh alasan yang diberikan mahasiswa.



Gambar 3. Pelaksanaan penggunaan media ajar “Today’s Feeling”



Gambar 4. Gambar siswa terkait emosi yang dirasakan mengikuti contoh yang diberikan oleh mahasiswa

Ketika siswa ditanya ciri-ciri emosi senang, sedih, marah, atau kesal, siswa mampu menjawab dengan sesuai. Contohnya, ketika merasa sedih, maka siswa merasa kehilangan nafsu makan atau ingin menangis seharian di kamar. Sayangnya, hampir seluruh siswa tidak mengetahui cara mengekspresikan atau mengatasi suatu emosi yang dirasakan dengan tepat, terutama emosi negatif. Ketika sedih, siswa cenderung memendam perasaannya atau menggunakan sebuah distraksi seperti bermain *game*. Fenomena ini sejalan dengan teori Calkins dan Perry (dalam Santrock, 2018), bahwa anak dalam masa kanak-kanak tengah (*middle childhood*) mulai mampu menyembunyikan atau memendam emosinya. Memendam emosi akan

menyebabkan anak-anak kesulitan dalam mengidentifikasi perasaannya (Adila & Kurniawan dalam Budiarto et al., 2023). Sementara itu, ketika kesal dan marah, siswa cenderung mengatasi perasaannya dengan melampiaskannya kepada pihak yang tidak bersalah seperti orang tua atau temannya, serta merusak properti di sekelilingnya.

Pada penggunaan media ajar “*Today’s Feeling*” yang kedua dan seterusnya, jumlah siswa yang bertanya kepada siswa lainnya mengenai emosi yang harus dipilih berkurang. Siswa mampu mengidentifikasi perasaannya dan memilih emotikon yang sesuai pada media ajar “*Today’s Feeling*”. Siswa mampu menjelaskan perasaannya dan penyebab siswa merasa demikian. Pada penggunaan media ajar yang kedua, terdapat dua siswa yang berani untuk menyampaikan perasaan dan permasalahannya secara personal kepada mahasiswa. Siswa dapat mengingat dan memahami penjelasan terkait hal-hal apa saja yang perlu dilakukan ketika merasakan emosi negatif. Misalkan, siswa mengingat bahwa mereka harus mengambil jarak sementara dari orang lain untuk menenangkan perasaannya. Siswa juga mengingat bahwa mereka perlu mencoba berkomunikasi secara asertif kepada pihak yang membuat siswa sedih, kesal, atau marah.

Evaluasi

Penyampaian materi yang diberikan mahasiswa telah dipahami para siswa. Namun demikian, mahasiswa tidak mampu melakukan observasi perubahan cara menangani emosi para siswa. Maka dari itu, bermanfaat atau tidaknya media ajar “*Today’s Feeling*” dapat diketahui dengan evaluasi. Evaluasi dilakukan pada tanggal 11 Juni 2024, pukul 06.30-07:00 WIB kepada 27 siswa kelas 5 SD X sebagai representasi dari seluruh siswa yang pernah menggunakan media ajar “*Today’s Feeling*”. Evaluasi hanya terhadap 27 siswa merupakan salah satu kekurangan dalam penelitian ini, terutama karena pelaksanaan kegiatan dilakukan kepada lebih dari 200 siswa. Tahap ini dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh para siswa. Kuesioner disusun oleh penulis dan berisi 4 pertanyaan pilihan ganda. Sebelum pengisian kuesioner, siswa telah memberikan persetujuannya untuk mengisi kuesioner. Siswa juga telah setuju untuk memberikan jawaban dengan sejujur-jujurnya. Pertanyaan yang diberikan antara lain: (a) Apakah kamu merasa *Today’s Feeling* bermanfaat?; (b) Apakah *Today’s Feeling* membantu kamu mengetahui perasaan kamu?; (c) Apakah *Today’s Feeling* membantu kamu mengetahui cara

mengatasi perasaanmu?; (d) Apakah *Today's Feeling* mengubah sikapmu dalam mengatasi permasalahan tertentu? Siswa juga diminta untuk memberikan alasan dari jawaban yang ia pilih terkait manfaat "*Today's Feeling*".



Gambar 5. Evaluasi manfaat media ajar "*Today's Feeling*"

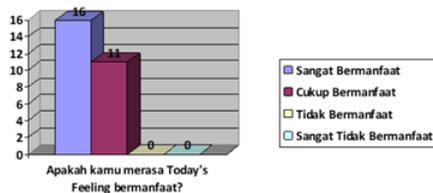


Diagram 1. Hasil kuesioner pertanyaan pertama

Pada pertanyaan pertama, "Apakah kamu merasa *Today's Feeling* bermanfaat?", sebanyak 16 siswa menjawab sangat bermanfaat, 11 siswa menjawab cukup bermanfaat, 0 siswa menjawab tidak bermanfaat dan sangat tidak bermanfaat. KC menganggap *Today's Feeling* sangat bermanfaat karena membantu siswa dalam mengekspresikan perasaannya. Siswa lainnya, SS menjawab bahwa *Today's Feeling* sangat membantu siswa dalam membedakan perasaan senang dan sedih. Sementara itu, OA, menyatakan bahwa *Today's Feeling* bermanfaat karena membantu siswa dalam mengetahui perasaannya. Dengan kata lain, media ajar "*Today's Feeling*" efektif dalam membantu siswa mengenali jenis-jenis emosi yang dialami dan diekspresikan dengan cara yang tepat.

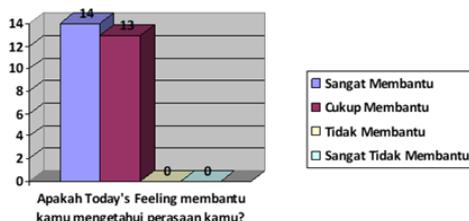


Diagram 2. Hasil kuesioner pertanyaan kedua

Pada pertanyaan kedua, "Apakah *Today's Feeling* membantu kamu mengetahui perasaan kamu?", sebanyak 14 siswa menjawab sangat membantu, 13 siswa menjawab cukup membantu, dan 0 siswa menjawab tidak membantu dan sangat tidak membantu. Menurut RA, H, dan ZF, *Today's Feeling* sangat membantu siswa untuk tidak memendam perasaannya, sehingga siswa mampu mengenali perasaannya dan teman-temannya yang berbeda-beda. Pernyataan dari ketiga siswa sesuai dengan pendapat Yanti dan Fauziah (dalam Mahmud & Fajri, 2021) bahwa langkah pertama dalam mengembangkan kemampuan mengidentifikasi dan meregulasi emosi adalah mengizinkan anak mengekspresikan emosinya. R, TN, MT menjawab bahwa *Today's Feeling* cukup membantu siswa mengetahui perasaannya dan teman-temannya yang mudah berubah-ubah, sehingga ia mampu menghibur temannya. Menurut Izzaty (Dewi et al., 2020), emosi yang umumnya dirasakan anak usia sekolah merupakan emosi jangka pendek namun kuat. Hal ini membuat emosi anak mudah berubah. Dengan demikian, media ajar "*Today's Feeling*" efektif dalam membantu siswa menyadari perubahan emosi yang dialami.



Diagram 3. Hasil kuesioner pertanyaan ketiga

Pada pertanyaan ketiga, "Apakah *Today's Feeling* membantu kamu mengetahui cara mengatasi perasaan kamu?", sebanyak 14 siswa menjawab sangat membantu, 12 siswa menjawab cukup membantu, 1 siswa menjawab tidak membantu, dan 0 siswa menjawab sangat tidak membantu. Siswa berinisial KC dan DAP, menyatakan bahwa *Today's Feeling* sangat membantu dalam mengatasi perasaannya karena menyenangkan apabila ada yang menanyakan perasaannya sehingga mereka dapat mengetahui cara mengatasinya. Jawaban dari kedua siswa tersebut sejalan dengan jawaban dari dua siswa lainnya, DIP dan HN, yang menganggap *Today's Feeling* cukup membantu karena siswa diberikan kebebasan untuk tidak memendam perasaannya. Ketika siswa mengekspresikan perasaannya, siswa diberi tanggapan dan masukan yang positif terkait

cara menghadapi perasaan tersebut. Di sisi lain, siswa yang menjawab ‘tidak membantu’ tidak memberikan alasan konkrit dari jawaban yang diberikan. Berdasarkan jawaban tersebut, penggunaan media ajar “*Today’s Feeling*” memerlukan waktu yang lebih panjang, penjelasan bahkan praktik yang mendetail terkait cara meregulasi dan mengatasi emosi negatif yang dialami siswa. Dengan demikian, pemanfaatan media ajar akan menjadi lebih optimal.

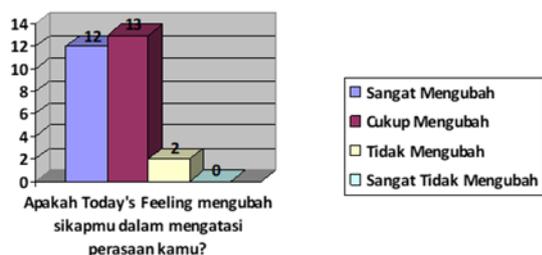


Diagram 4. Hasil kuesioner pertanyaan keempat

Pada pertanyaan keempat, “Apakah *Today’s Feeling* mengubah sikapmu dalam mengatasi perasaan kamu?”, sebanyak 12 siswa menjawab sangat mengubah, 13 siswa menjawab cukup mengubah, 2 siswa menjawab tidak mengubah. I sangat merasakan perubahan sikap diri dalam mengatasi perasaannya setelah menggunakan *Today’s Feeling*. Ketika I sendirian dan sedih di rumah, ia mampu mengatasinya dengan mengajak teman-temannya untuk bermain di rumahnya. DP juga merasakan perubahan sikap dalam dirinya, dimana ia mampu meregulasi dirinya untuk tidak bereaksi berlebihan dalam merasa sedih atau marah. Jawaban dari DP juga dinyatakan oleh OA yang cukup merasa perubahan dalam dirinya untuk meregulasi emosi. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran dari mahasiswa terkait cara mengatasi emosi negatif berdampak positif dan efektif bagi para siswa.

Menurut SS, ia cukup merasakan perubahan sikap dalam dirinya ketika mengatasi perasaannya karena ia merasa memiliki guru atau kakak yang membimbingnya dalam meregulasi emosi. Pernyataan dari SS membuktikan penelitian Nurjannah (2017) mengenai perkembangan sosial-emosional anak, bahwasanya anak-anak memerlukan bimbingan dari orang dewasa agar mampu mengatasi masalah dengan tepat serta mengontrol tingkah lakunya. Di sisi lain, R dan A tidak mengalami perubahan sikap dalam mengatasi perasaannya. Mereka mengaku bahwa sikap yang mereka tunjukkan masih sama seperti yang dilakukan oleh orang lain kepada mereka. Misalkan,

ketika mereka kesal karena diejek teman, maka mereka juga akan membalas mengejek. Perilaku R dan A sejalan dengan pernyataan (Ana, 2023) bahwa pertemanan akan membentuk pandangan anak terhadap cara mengatasi masalah dan menentukan standar perilaku yang dianggap pantas dan tidak pantas. R dan A percaya bahwa membalas perilaku tidak menyenangkan yang diterima merupakan solusi yang tepat. Maka dari itu, penggunaan media ajar dapat dioptimalkan kembali dengan cara melakukan simulasi praktik cara meregulasi emosi bagi para siswa dengan situasi yang paling sesuai dengan kondisi di sekolah. Simulasi diharapkan membantu siswa agar mampu terbiasa dan memahami manfaat dari memahami perasaan yang dialami bahkan meregulasi emosi. Dengan demikian, manfaat pemanfaatan media ajar diharapkan lebih optimal dan dapat terus dilanjutkan.

Pelaporan

Pelaporan dilakukan kepada pihak sekolah terkait umpan balik dari 27 siswa kelas 5 SD X. Hasil evaluasi yang positif membuat mahasiswa menyarankan sekolah untuk melanjutkan pemanfaatan media ajar “*Today’s Feeling*” pada SD X setelah masa penugasan mahasiswa Kampus Mengajar 7 di SD X selesai. Saat ini, SD X masih menerapkan kegiatan menggunakan media ajar “*Today’s Feeling*” sebelum kegiatan pembelajaran di kelas.



Gambar 6. Pelaporan pelaksanaan PKM pemanfaatan media ajar “*Today’s Feeling*”

5. Kesimpulan

Media ajar “*Today’s Feeling*” berhasil dimanfaatkan sesuai dengan tujuan pembuatannya, yaitu membantu siswa SD X dalam mengenal emosi. Hasil pelaksanaan PKM ini sejalan dengan pernyataan Zaman (dalam Mawarni, 2022) bahwa media ajar dapat membantu siswa mengenal dan meregulasi emosi. Berdasarkan jawaban kuesioner yang diisi oleh 27 siswa SD, “*Today’s Feeling*” membantu siswa dalam mengekspresikan perasaannya. Dengan demikian, siswa mampu membedakan berbagai jenis perasaan. Siswa juga mengaku mengalami perubahan sikap dalam mengatasi emosi negatif setelah menerima penyampaian materi oleh mahasiswa. Terlepas dari manfaatnya, terdapat dua siswa yang tidak merasakan perubahan sikap setelah menggunakan media ajar “*Today’s Feeling*”. “*Today’s Feeling*” memang tidak serta-merta meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Namun demikian, mengenal dan meregulasi emosi siswa merupakan langkah kecil yang penulis harap mampu menyokong perkembangan positif emosional siswa. Dengan adanya media ajar ini, siswa dengan keluarga yang kurang terlibat dalam pengembangan emosi anak, mampu memiliki kondisi emosi dan kemampuan regulasi emosi yang baik juga. Maka dari itu, penulis menyarankan pihak sekolah dan sekolah selain SD X untuk melanjutkan penggunaan media ajar “*Today’s Feeling*” yang disertai dengan praktik dalam penanganan emosi negatif kepada siswa. Selain itu, penulis menyadari bahwa ukuran sampel yang digunakan dalam kegiatan PKM dan evaluasi pemanfaatan media ajar ini kecil. Maka dari itu, penulis menyarankan bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan media ajar serupa agar memilih sampel yang lebih besar dan memiliki karakter partisipan bervariasi. Dengan demikian, peneliti dapat melihat perbedaan pemanfaatan media ajar untuk mengenalkan emosi terhadap berbagai kalangan usia atau tingkatan pendidikan seseorang.

6. Persembahan

Terima kasih kepada SD X yang telah mengizinkan penulis untuk menerapkan media ajar “*Today’s Feeling*” kepada siswa SD X serta mendanai penulis dalam pembuatan media ajar “*Today’s Feeling*”. Terima kasih kepada 27 siswa SD X yang telah bersedia mengisi kuesioner manfaat media ajar “*Today’s Feeling*”.

7. Referensi

- Abidin, Z. (2016). Penerapan pemilihan media pembelajaran. *Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(1), 9–20.
- Agustini, N. K., Sujana, I. W., & Adnyana Putra, I. K. (2019). Korelasi antara kecerdasan emosional dengan interaksi sosial siswa kelas V SD Gugus VI Pangeran Diponegoro Denpasar Barat. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 2(1), 131. <https://doi.org>
- Ainun, A. L., Saputro, B. A., Prasetyowati, D., & Rachmawati, Y. (2023). Perkembangan sosial emosional peserta didik usia dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 1796–1808. <https://doi.org>
- Altay, N., Kilicarslan-Toruner, E., & Sari, Ç. (2017). The effect of drawing and writing technique on the anxiety level of children undergoing cancer treatment. *European Journal of Oncology Nursing*, 28, 1–6. <https://doi.org>
- Ana, M. (2023). Peran teman sebaya (peer) dalam pembentukan kepribadian siswa kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 21 Lebong [Skripsi, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu]. <http://repository.iainbengkulu.ac.id>
- Anisah, A. S., Katmajaya, S., & Zakkiyah, W. L. (2020). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap sikap sosial pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 15(1), 434. <https://doi.org>
- Budiarto, R., Hanifah, R., Paranita, N. A. I., Qolbi, R. J., Putri, L. R. H., Permana, A. Y., Iknawati, A. M., Farras, A. A. L., Indarti, C., Sudibyo, J., & Sujono. (2023). Pengenalan emosi dasar dan anti-bullying sebagai upaya meningkatkan kesadaran berempati dalam masyarakat. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, dan Teknologi Tepat Guna*, 1(2), 225–233. <https://doi.org>
- Castillo, Y. A., Fischer, J., & Davila, S. (2019). Managing emotions: Relationships among expressive writing and emotional intelligence. *Integrated Research Advances*, 6(1), 1–8.
- Dewi, M. P., S, N., & Irdamurni, I. (2020). Perkembangan bahasa, emosi, dan sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1. <https://doi.org>
- Eva, E., Affifah, G. H., & Hanun, I. N. (2021). Efektivitas art therapy dalam membantu mencerdaskan emosional pada anak kelas 1-6 Madrasah Desa Jagabaya. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(22), 74–91.

- Khusniyah, N. L. (2018). Peran orang tua sebagai pembentuk emosional sosial anak. *QAWWAM*, 12(1), 87–101. <https://doi.org>
- Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar untuk mendukung kecerdasannya. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 4(1). <https://doi.org>
- Mahrita, M., & Cahyono, R. (2022). Pengaruh fasilitas belajar, kecerdasan emosional dan kreativitas guru terhadap efektivitas belajar siswa SDN Binuang 4 Kabupaten Tapin. *Media Mahardhika*, 20(3), 501–511. <https://doi.org>
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305.
- Marsari, H., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Perkembangan emosi anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5.
- Mawarni, S. A. I. (2023). Pengaruh penggunaan media gambar terhadap kecerdasan emosional anak usia 5-6 tahun [Skripsi, Universitas Lampung]. <http://digilib.unila.ac.id>
- Mirnawati, M., & Basri, M. (2018). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar matematika siswa sekolah dasar. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 1(1), 56–64. <https://doi.org>
- Nisa, K., Fakhriyah, F., & Masfuah, S. (2021). Hubungan pola asuh dengan kecerdasan emosional anak pada usia 11-12 tahun. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(1), 55–63. <https://doi.org>
- Nurjannah, N. (2017). Mengembangkan kecerdasan sosial emosional anak usia dini melalui keteladanan. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 50–61. <https://doi.org>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah, dan Tarbiyah*, 3(1), 171–187. <https://doi.org>
- Oktaviani, A. M. (2022). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap motivasi berprestasi siswa pada mata pelajaran IPS SD. *JP3M: Jurnal PGSD, PJKR, PPKN, dan Matematika*, 3(1), 36–47.
- Permata, I., Aprilia, M., & Asbari, M. (2024). Pengaruh kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dalam perspektif neurosains di dunia pendidikan. *Journal of Information System and Management (JISMA)*, 3(02). <https://doi.org>
- Pramudyanto, N. Y., Kristiyandaru, N. A., & Arief, N. N. A. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(1), 55–64. <https://doi.org>
- Riady, E. (2023). Ironi! Ribuan anak di Blitar enggan sekolah meski orang tua berpunya. *DetikJatim*. <https://www.detik.com/jatim/berita>
- Sabrina, N. A., Maharaja, L. R., Naingglan, M. M., & Gaol, M. L. (2023). Pengaruh pengembangan media ajar visual terhadap siswa sekolah dasar dalam memahami konsep matematika secara visual. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 11. <https://doi.org>
- Santrock, J. (2018). *Educational psychology*. McGraw-Hill.
- Suhartini, E., & Anisa, N. (2017). Pengaruh kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap kinerja perawat rumah sakit daerah Labuang Baji Makassar. *Jurnal Minds: Manajemen Ide dan Inspirasi*, 4(1), 16–29. <https://doi.org>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).