

PSIKOEDUKASI PENANGANAN MASALAH EMOSI DAN PERILAKU ANAK USIA DINI

Monika¹, Ezra Joshua Halim² & Jessica Winata³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: monika@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: ezra.705230065@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: jessica.705230043@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Early childhood during its development period experiences significant changes in various aspects, including emotional and behavioral aspects. Problems that arise related to emotion and behavior can affect their overall growth and development. In a previous study, 81 children aged 4-10 years were identified through a Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) filled out by parents in Krendang Village, West Jakarta. The results found significant differences between boys and girls. Boys were more often in the abnormal category, especially in the aspects of emotional, behavioral, and social relationship problems, which means that boys are more vulnerable in these categories. While girls fared better, there's just little difference in terms of percentages between the two genders. The majority of children, both boys and girls, are still in the normal range, but parents still need to pay attention to signs of behavioral and emotional problems in their children. The results of this study were then socialized back to the parents, accompanied by the provision of psychoeducation about handling emotional and behavioral problems in early childhood. The results of this psychoeducation are considered very useful for parents, because through this psychoeducation and dissemination, tips and knowledge about parenting have been given. That way, parents can also understand that proper parenting can help overcome children's emotional and behavioral problems.

Keywords; Psychoeducation, emotion, behavior, early childhood

Early childhood during its development period experiences significant changes in various aspects, including emotional and behavioral aspects. Problems that arise related to emotion and behavior can affect their overall growth and development. In a previous study, 81 children aged 4-10 years were identified through a Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) filled out by parents in Krendang Village, West Jakarta. The results found significant differences between boys and girls. Boys were more often in the abnormal category, especially in the aspects of emotional, behavioral, and social relationship problems, which means that boys are more vulnerable in these categories. While girls fared better, there's just little difference in terms of percentages between the two genders. The majority of children, both boys and girls, are still in the normal range, but parents still need to pay attention to signs of behavioral and emotional problems in their children. The results of this study were then socialized back to the parents, accompanied by the provision of psychoeducation about handling emotional and behavioral problems in early childhood. The results of this psychoeducation are considered very useful for parents, because through this psychoeducation and dissemination, tips and knowledge about parenting have been given. That way, parents can also understand that proper parenting can help overcome children's emotional and behavioral problems.

Kata kunci; Psikoedukasi, emosi, perilaku, usia dini

1. PENDAHULUAN

Masa usia dini (0-6 tahun) merupakan periode kritis dalam perkembangan manusia, di mana anak-anak mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk emosi dan perilaku. Pada usia ini, anak mulai mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi, serta mempelajari perilaku yang sesuai dengan norma sosial. Namun, dalam proses perkembangannya, anak usia dini sering kali menghadapi berbagai permasalahan emosional dan perilaku yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan proses tumbuh kembang mereka secara menyeluruh (Papalia & Feldman, 2018).

Permasalahan emosi pada anak usia dini dapat berupa kecemasan, ketakutan berlebihan, atau kesulitan mengendalikan emosi seperti marah atau frustrasi (Mash & Wolfe, 2015). Sementara itu, permasalahan perilaku pada anak usia dini meliputi perilaku agresif, hiperaktif, ketidakpatuhan, dan kesulitan berinteraksi secara sosial (Zahn-Waxler & Smith, 1992). Jika tidak ditangani secara

dini, permasalahan ini dapat berlanjut hingga masa remaja dan dewasa, serta berdampak pada kemampuan anak dalam membentuk hubungan interpersonal dan pencapaian akademisnya.

Berbagai faktor dapat memengaruhi munculnya permasalahan emosi dan perilaku pada anak usia dini, termasuk faktor lingkungan seperti pola asuh orang tua, kondisi keluarga, serta pengalaman traumatis (Bronfenbrenner, 1979). Faktor genetik dan temperamen anak juga berperan dalam meningkatkan risiko munculnya masalah ini (Thomas & Chess, 1977). Studi menunjukkan bahwa pola asuh yang tidak konsisten atau kurang mendukung dapat memperburuk permasalahan emosional dan perilaku pada anak, sementara intervensi dini dapat membantu anak untuk mengelola emosi dan perilakunya dengan lebih baik (Santrock, 2016).

Penelitian mengenai gambaran permasalahan emosi dan perilaku pada anak usia dini telah dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut. Dengan pemahaman ini, pihak terkait, seperti orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental, dapat mengembangkan strategi intervensi yang tepat dan efektif. Tujuannya adalah membantu anak-anak usia dini berkembang dalam lingkungan yang sehat dan mendukung sehingga potensi mereka dapat berkembang secara optimal.

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) adalah alat penilaian psikologis yang digunakan dalam penelitian sebelumnya untuk menyaring dan mengevaluasi masalah perilaku dan emosional pada anak-anak dan remaja, termasuk anak usia dini. SDQ sering digunakan oleh profesional dalam bidang kesehatan, pendidikan, dan penelitian untuk menilai kesejahteraan mental anak (Croft et al., 2015).

Penelitian sebelumnya dilakukan menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* untuk mengidentifikasi profil perilaku dan emosional pada anak-anak usia 4-10 tahun yang tinggal di Kelurahan Krendang, Jakarta Barat. Studi ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 81 anak, dengan data yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada dalam kategori normal pada berbagai subskala SDQ, terutama pada aspek *strengths* dan perilaku prososial. Namun, ditemukan perbedaan signifikan antara anak laki-laki dan perempuan, di mana anak laki-laki lebih sering berada dalam kategori abnormal, khususnya pada aspek emosional, perilaku, dan masalah hubungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka perlu dilakukan diseminasi hasil penelitian kepada para warga di Kelurahan Krendang, Jakarta Barat, yang juga merupakan bagian dari partisipan penelitian. Selain diseminasi hasil penelitian, orang tua juga mendapatkan psikoedukasi mengenai penanganan masalah emosional dan perilaku anak usia dini, agar melalui pola asuh yang tepat, orang tua dapat mengatasi permasalahan emosional dan perilaku yang dialami oleh anak.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di daerah Krendang, Jakarta Barat. Mengingat pentingnya hasil penelitian yang diperoleh, maka tim melakukan diseminasi hasil penelitian serta pemberian psikoedukasi kepada para orangtua dari tiga (3) PAUD yang ada di daerah ini. Berikut adalah jadwal pelaksanaan psikoedukasi yang akan diberikan.

Tabel 1

Jadwal pelaksanaan psikoedukasi

No.	Waktu Pelaksanaan	Nama PAUD	Jumlah Anak
1.	Selasa, 6 Mei 2025 08.30 – 10.30 WIB	PAUD Tunas Bangsa	14
2.	Kamis, 8 Mei 2025 08.30 – 10.30 WIB	PAUD Pamungkas	17
3.	Jumat, 9 Mei 2025 08.30 – 10.30 WIB	TK Nurul Wihdah	36

Diseminasi hasil penelitian dan psikoedukasi diberikan melalui paparan materi yang dipresentasikan di setiap PAUD oleh tim. Penjelasan dimulai dari hasil penelitian, kemudian dilanjutkan tentang cara-cara yang dapat dilakukan oleh orangtua dalam membantu anak yang perkembangannya masih belum sesuai dengan usianya. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan diseminasi dan psikoedukasi di 3 lokasi PAUD yang berbeda:

Gambar 1

PAUD Tunas Bangsa



Gambar 2

PAUD Nurul Wihdah



Gambar 3
PAUD Pamungkas



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diseminasi hasil penelitian dan psikoedukasi ini berjalan dengan lancar pada tanggal 6, 8, dan 9 Mei 2025 di 3 PAUD yang berbeda. Total peserta dari ketiga PAUD ini adalah 67 orang tua. Setelah dilakukan penyampaian hasil penelitian dan materi tentang penanganan masalah emosi dan perilaku anak, maka dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif dengan para orang tua. Diseminasi hasil penelitian yang disampaikan adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Hasil SDQ berdasarkan jenis kelamin

Parameter	Kategori	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
<i>Strengths</i>	Normal	40 (88.9)	35 (97.2)
	Borderline	3 (6.7)	1 (2.8)
	Abnormal	2 (4.4)	0 (0)
Hiperaktivitas (H)	Normal	36 (80)	27 (75)
	Borderline	5 (11.1)	6 (16.7)
	Abnormal	4(8.9)	3 (8.3)
Emosional (E)	Normal	29 (64.4)	29 (80.6)
	Borderline	6 (13.3)	4 (11.1)
	Abnormal	10 (22.2)	3 (8.3)
Perilaku (C)	Normal	32 (71.1)	23 (63.9)
	Borderline	7 (15.6)	10 (27.8)
	Abnormal	6 (13.3)	3 (8.3)
Masalah Teman (P)	Normal	24 (53.3)	20 (55.6)
	Borderline	4 (8.9)	6 (16.7)
	Abnormal	17 (37.8)	10 (27.8)
<i>Difficulties</i>	Normal	30 (66.7)	29 (80.6)
	Borderline	4 (8.9)	2 (5.6)
	Abnormal	11 (24.4)	5 (13.9)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan profil psikososial antara anak laki-laki dan perempuan di lingkungan perkotaan. Anak perempuan umumnya memiliki hasil yang lebih baik pada subskala emosional dan *difficulties*, dengan lebih banyak berada dalam kategori normal. Sebaliknya, anak laki-laki lebih sering berada pada kategori abnormal terutama pada aspek emosional, perilaku, dan masalah teman, menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap aspek tersebut.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian tersebut, dilakukan psikoedukasi terkait penanganan masalah emosi dan perilaku anak usia dini. Hal-hal yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk menangani masalah emosional dan perilaku pada anak usia dini, antara lain: (a) mengajarkan anak

mengenali dan menamai emosinya; (b) memvalidasi perasaan dan emosi anak; (c) menjadi contoh yang baik dalam mengelola emosi; (d) membuat aturan yang jelas dan konsisten dalam melaksanakannya; (e) mengajarkan anak teknik menenangkan diri; dan (f) memberi ruang kepada anak untuk mengelola emosinya secara mandiri. Dalam studi literturnya, Hudson mengkategorikan rangkaian intervensi tersebut dalam beberapa kategori yaitu: (a) behavioral interventions; (b) social skills intervention; (c) parenting intervention; dan (d) parent-child interaction, dan psychosocial intervention (Hudson et al., 2023).

Dalam psikoedukasi tersebut, setelah sesi ceramah, maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Dalam sesi tanya jawab, cukup banyak orang tua yang bertanya terkait cara mengatasi permasalahan emosi dan perilaku anak. Pertanyaan yang paling banyak ditanyakan adalah terkait penggunaan gawai. Anak biasanya akan marah dan tantrum saat gawainya diambil oleh orang tua, hal ini seringkali membuat orang tua kehilangan kesabaran dan bingung cara mengatasinya. Selain itu, permasalahan seperti mengatasi fobia pada anak, anak yang berkonflik dengan teman atau saudara kandungnya, anak yang tidur hingga larut malam, serta terkait permasalahan parenting lainnya seperti sulitnya menerapkan aturan yang konsisten di rumah.

Dalam psikoedukasi tersebut, setelah sesi ceramah, maka dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Dalam sesi tanya jawab, cukup banyak orang tua yang bertanya terkait cara mengatasi permasalahan emosi dan perilaku anak. Terdapat orang tua yang bertanya mengenai cara mengatasi anak yang memaksa ingin mengonsumsi makanan yang enak namun tidak bergizi dan jika tidak diberikan, maka ia akan tantrum di tempat umum untuk membeli jajan. Para orang tua dianjurkan untuk mengatasi perilaku ini dan menahan rasa malu terhadap perilaku tantrum anak di tempat umum guna mendorong tumbuh kembang dan kesehatan anak. Selain itu, pada akhirnya anak terbiasa untuk mengendalikan emosi ketika tidak mendapatkan hal yang diinginkannya. Jika perilaku tantrum untuk mendapatkan sesuatu dituruti, maka anak akan terus menggunakan tantrum sebagai alat untuk mendapatkan sesuatu, dan pada akhirnya menjadi kebiasaan. Jika sejak dini perilaku tantrum anak selalu dituruti, maka ketika dewasa nanti, anak akan kesulitan mengendalikan emosinya. Oleh karena itu, orang tua yang terlanjur menggunakan pola asuh yang salah dalam mendidik anak, perlu memberikan kebiasaan yang baru terutama untuk membentuk kebiasaan yang baik dan mengajarkan anak meregulasi emosi di dalam dirinya ketika tidak mendapat hal yang diinginkan. Terdapat pula orang tua yang bertanya tentang dampak pola asuh terhadap perilaku dan emosi anak serta manfaat pola asuh yang benar. Jika orang tua telah menerapkan pola asuh yang salah, tidak perlu khawatir. Orang tua harus terus berusaha untuk memperbaiki, sehingga ketika orang tua sudah melakukan usaha yang terbaik, terciptalah fondasi yang kuat untuk mempersiapkan anak-anak dalam menghadapi masalah pada fase perkembangan berikutnya. Pola asuh yang benar akan selalu diingat manfaatnya oleh sang anak.

Selain itu, terdapat orang tua merasa khawatir jika ancaman yang diberikan justru menimbulkan trauma pada anak karena ancaman yang diberikan adalah membanting gawai sang anak. Dalam hal ini, orang tua diminta untuk memberikan ancaman yang konsisten dan pasti bisa dilakukan. Kedua orang tua harus sepakat dalam membuat perjanjian waktu tidur untuk anak dan konsekuensi jika waktu tidur tersebut terlewat. Hal ini bertujuan untuk membiasakan dan memberikan efek jera pada anak.

Di akhir sesi, para peserta menyampaikan manfaat yang diperoleh dari diseminasi dan psikoedukasi ini, terutama terkait cara konkrit dan praktis guna mengatasi permasalahan emosi dan perilaku anak. Orang tua juga menyadari pentingnya konsistensi dalam penerapan aturan di rumah dan di sekolah, sehingga anak dapat lebih disiplin dan mampu mengelola emosinya dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN

Pada usia dini, seorang anak mulai belajar mengenali dan mengelola emosinya. Peran orang tua dalam proses ini sangat penting, karena orang tua adalah sosok yang signifikan dalam kehidupan anak. Kemampuan anak dalam mengelola emosi ini juga erat kaitannya dengan perilakunya yang lebih terkendali. Penelitian sebelumnya tentang perbedaan masalah emosional dan perilaku anak usia dini di Kelurahan Krendang, Jakarta Barat, menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada dalam kondisi normal. Namun demikian, terdapat perbedaan signifikan antara anak laki-laki dan perempuan, di mana anak laki-laki lebih sering berada dalam kategori abnormal, khususnya pada aspek emosional, perilaku, dan masalah hubungan sosial. Hasil penelitian ini didiseminasikan pada para orang tua, yang juga merupakan partisipan dalam penelitian sebelumnya. Selain diseminasi hasil penelitian, juga dilakukan psikoedukasi tentang penanganan masalah emosi dan perilaku anak usia dini. Psikoedukasi ini bermanfaat untuk para orang tua mendapatkan ilmu mengenai strategi yang lebih efektif dalam mengasuh anak-anaknya, sehingga anak-anak usia dini di sana juga dapat berkembang dimulai dari dalam lingkungan keluarga. Keseluruhan acara di 3 PAUD di Kelurahan Krendang, Jakarta Barat, berjalan dengan lancar. Peserta dan pihak PAUD sangat mengapresiasi kegiatan ini, dan berharap kegiatan ini dapat terus berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Pelaksana abdimas mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Bina Berdaya Bangsa, yang telah memfasilitasi proses penelitian hingga psikoedukasi di PAUD Tunas Bangsa, PAUD Pamungkas, dan TK Nurul Wihdah di Kelurahan Krendang, Jakarta Barat. Peneliti juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan orang tua di PAUD X, Y, Z, yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian dan pelaksanaan abdimas ini. Tak lupa peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR yang telah memberikan bantuan terhadap terlaksananya proses penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Croft, S., Stride, C., Maughan, B., & Rowe, R. (2015). Validity of the strengths and difficulties questionnaire in preschool-aged children. *Pediatrics*, 135(5), e1210-e1219.
- Hudson, J. L., Minihan, S., Chen, W., Carl, T., Fu, M., Tully, L., Kangas, M., Rosewell, L., McDermott, E. A., Wang, Y., Stubbs, T., & Martiniuk, A. (2023). Interventions for Young Children's Mental Health: A Review of Reviews. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(3), 593–641. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00443-6>
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2015). *Abnormal Child Psychology*. Cengage Learning.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2018). *Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2016). *Child Development: An Introduction*. McGraw-Hill Education.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*. Brunner/Mazel.
- Zahn-Waxler, C., & Smith, K. D. (1992). *Emotions, Aggression, and Morality in Children: Bridging Development and Psychopathology*. Cambridge University Press.