

Konseling Kelompok Self-Regulation Untuk Mengembangkan Ekspresi Emosi Anak Akibat Pola Asuh Otoriter di Kampung Bojong

Assyifa Qurotul 'Aini^{a,1,*}, Nur Azmi Wiantina^{b,2}, Putri Rahayu S^{c,3}

^{a,b,c}Institut Daarul Quran, Jakarta, Indonesia

¹Syifaqurrota28@gmail.com; ²Wiantinaazmi@gmail.com; ³Putrirahayus@idaqu.ac.id

*Correspondent Author; Email Author

ARTICLE INFO

Article history

Received:
24-03-2026
Revised:
22-04-2026
Accepted:
07-05-2026

Keywords

Konseling Kelompok, Self-Regulation, Toples Perasaan, Ekspresi Emosi, Pola Asuh Otoriter.

ABSTRACT

Pola asuh otoriter yang menuntut kepatuhan mutlak di rumah dapat memicu respons adaptasi negatif siswa di sekolah, seperti menarik diri dan menekan ekspresi emosi (*suppression*). Penelitian kualitatif deskriptif ini bertujuan mendeskripsikan dinamika proses dan hasil penerapan konseling kelompok melalui teknik *self-regulation*. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi teknik regulasi diri dengan media visual-kinestetik "Toples Perasaan" sebagai instrumen proyeksi emosi non-verbal untuk menjembatani hambatan verbal anak. Melalui teknik *purposive sampling*, lima siswa kelas V MIS Mathla'ul Huda Kampung Bojong ditetapkan sebagai subjek penelitian, serta guru kelas sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi sebanyak empat pertemuan berhasil memulihkan kemampuan ekspresi emosi anak. Aktivitas mewarnai pada media "Toples Perasaan" mampu memproyeksikan beban emosi terpendam secara konkret. Di akhir sesi, mayoritas subjek memproyeksikan emosi adaptif melalui pilihan warna cerah, sedangkan subjek yang masih berproses mengawali proyeksi lewat warna gelap sebagai bentuk kejujuran emosi terpendam. Seluruh subjek pada akhirnya mampu merefleksikan penguatan diri melalui penulisan afirmasi positif. Penelitian ini berimplikasi praktis bagi guru BK dan guru kelas dalam mengembangkan intervensi konseling kelompok yang kreatif, menarik, serta sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang memengaruhi proses perkembangan anak, termasuk perkembangan emosi dan kemampuan anak dalam mengekspresikan perasaannya. Kondisi keluarga, khususnya orang tua, berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Pendidikan, perawatan, dan pengasuhan anak tidak berdiri sendiri, tetapi berjalan bersama melalui interaksi anak dengan orang-orang di sekitarnya yang memengaruhi kepribadian anak Charisma Islami (2024, dalam Alim & Cholimah, 2025). Oleh karena itu salah satu aspek penting dalam keluarga yang berkontribusi terhadap perkembangan tersebut adalah pola pengasuhan orang tua. Orang tua yang membangun komunikasi secara terbuka, memberikan dukungan emosional, serta menerapkan pengawasan yang konsisten cenderung mampu mendukung perkembangan kemampuan sosial anak dengan lebih baik (Muttaqien et al., 2026). Dalam konteks Indonesia, ragam pola pengasuhan sangat dipengaruhi oleh nilai budaya serta norma sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat yang relatif homogen.

Kondisi nyata di kelas V MIS Mathla'ul Huda Kampung Bojong menunjukkan dominasi pola asuh yang berorientasi pada kepatuhan mutlak. Orang tua cenderung menetapkan aturan sepihak, mewajibkan anak mengikuti instruksi tanpa ruang dialog, dan menuntut kepatuhan atas dasar penghormatan. Ungkapan seperti '*anak tidak boleh membantah*' atau '*orang tua menentukan semua keputusan*' menjadi gambaran umum situasi pengasuhan satu arah yang terjadi di lingkungan tersebut. Pola asuh otoriter ditandai oleh kendali penuh orang tua terhadap kehidupan anak, kurangnya pengakuan atas hak anak untuk berpendapat, kontrol perilaku yang ketat, serta penerapan hukuman sebagai bentuk disiplin (Prahesti & Silaen, 2026). Selain itu, pemberian hukuman lebih sering digunakan dibandingkan dengan penjelasan atau diskusi yang melibatkan anak. Menurut Sartono et al (2020, dalam Hermatasiyah et al., 2025), pola asuh yang mengutamakan tekanan dan hukuman dapat meningkatkan kecemasan anak serta mengurangi kedekatan emosional dalam keluarga.

Dalam kerangka pelayanan Bimbingan dan Konseling, adanya konseling kelompok sebagai sebuah layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengatasi hambatan perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan personal dan emosional. Konseling kelompok merupakan layanan yang menyediakan tempat bagi siswa untuk membahas dan menyelesaikan masalah bersama melalui interaksi dalam kelompok (Antasari et al., 2025).

Dalam kegiatan ini, siswa dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, serta menentukan tindakan yang akan dilakukan (Safarroh et al., 2023). Layanan ini berupa pemberian bantuan dalam suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan psikologis yang aman. Berbeda dengan pemberian informasi umum, konseling kelompok berfokus pada pembahasan masalah mendalam dan pribadi yang menuntut keterbukaan serta pemahaman diri secara emosional.

Melalui interaksi kelompok yang terbimbing, peserta didik dibantu mengeksplorasi konflik batin, mengembangkan penyesuaian diri yang adaptif, meningkatkan keberanian berekspresi, dan menemukan solusi bersama secara sehat. Upaya ini dilakukan dengan menerapkan teknik *self-regulation*. Menurut Zimmerman (2005), *self-regulation* merupakan pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan oleh individu sendiri, yang direncanakan serta disesuaikan secara berulang (siklis) untuk mencapai tujuan pribadi. Melalui intervensi konseling kelompok teknik *self-regulation* sebanyak empat pertemuan ini berhasil mengatasi hambatan emosional siswa kelas V MIS Mathla'ul Huda yang semula cenderung memendam emosi negatif (*suppression*) akibat

pola asuh di rumah. Media visual *Toples Perasaanku* terbukti menjembatani anak meregulasi emosinya, ditunjukkan dengan variasi proyeksi emosi yang jujur pada pertemuan ketiga—baik melalui warna gelap sebagai katarsis maupun warna cerah. Fenomena ini mempertegas pengaruh nyata pola asuh kepatuhan tinggi di rumah yang membentuk sikap pasif anak di sekolah demi menghindari teguran. Oleh karena itu, penelitian ini hadir sebagai langkah kuratif yang penting untuk menjembatani keterbatasan intervensi kelompok di sekolah dasar, sekaligus mendeskripsikan secara mendalam dinamika layanan tersebut dalam memulihkan ekspresi emosi serta mendukung keterlibatan aktif siswa dalam belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Izzah et al. (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat membantu perkembangan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar, yang ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri, empati, kemampuan komunikasi, dan pengelolaan emosi siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa layanan kelompok memiliki potensi dalam mendukung perkembangan emosional anak di sekolah. Namun, penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji hambatan ekspresi emosi akibat pola asuh otoriter serta belum mengintegrasikan teknik *self-regulation* dan media visual-kinestetik sebagai sarana intervensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauizah et al. (2025) berfokus pada implementasi aktivitas menulis ekspresif (*expressive writing*) secara mandiri untuk membantu siswa mengolah emosinya di sekolah. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menawarkan pendekatan melalui layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan media visual-kinestetik *Toples Perasaanku*. Melalui aktivitas mewarnai yang dilakukan dalam suasana kelompok, penelitian ini mengonstruksi ruang aman yang membantu anak usia sekolah dasar mengenali, menguraikan, dan mengomunikasikan emosinya secara lebih terbuka. Selain itu, interaksi kelompok juga memungkinkan terbentuknya dukungan antarsebaya yang mendukung perkembangan regulasi diri siswa.

Perbedaan juga terlihat pada penelitian Shohib et al. (2025) yang menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen untuk mengukur penurunan stres akademik pada mahasiswa dewasa melalui teknik *self-regulation*. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam proses perubahan perilaku anak sekolah dasar yang mengalami hambatan ekspresi emosi akibat pola asuh otoriter. Melalui konseling kelompok yang dipadukan dengan media visual-kinestetik *Toples Perasaanku*, penelitian ini berupaya membantu siswa mengenali emosi, mengekspresikan perasaannya secara lebih terbuka, dan mengembangkan regulasi diri yang lebih adaptif.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa layanan kelompok, aktivitas ekspresif, dan teknik *self-regulation* memiliki potensi dalam mendukung perkembangan emosional individu. Namun, penelitian yang mengintegrasikan teknik *self-regulation* dalam layanan konseling kelompok berbantuan media visual-kinestetik untuk membantu anak sekolah dasar yang mengalami hambatan ekspresi emosi akibat pola asuh otoriter masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut sekaligus memperkaya kajian bimbingan dan konseling anak pada konteks sekolah dasar.

Rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan untuk menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu bagaimana gambaran nyata pola asuh otoriter orang tua dan hambatan ekspresi emosi yang dialami anak di Kampung Bojong, bagaimana proses penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulation* dalam meningkatkan kemampuan ekspresi emosi anak, serta bagaimana bentuk perubahan kemampuan ekspresi emosi anak setelah mengikuti rangkaian

intervensi tersebut. Rumusan tersebut menjadi pijakan utama dalam mengeksplorasi hubungan antara pola interaksi asuh di rumah, dinamika pelaksanaan konseling kelompok, dan pembentukan regulasi diri yang lebih sehat pada anak di lingkungan sekolah.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis proses serta hasil konseling kelompok teknik *self-regulation* berbasis media visual-kinestetik *Toples Perasaan* dalam mengatasi hambatan ekspresi emosi siswa kelas V MIS Mathla'ul Huda. Fokus analisis diarahkan pada dinamika layanan, respons siswa, serta perkembangan kemampuan mereka dalam mengenali, mengekspresikan, dan meregulasi emosi. Hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi praktis bagi layanan bimbingan konseling di sekolah dasar, sekaligus memperkaya kajian psikologi pendidikan mengenai regulasi emosi anak melalui media ekspresif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan mendeskripsikan pola asuh otoriter, hambatan ekspresi emosi anak, serta dinamika perubahan perilakunya melalui konseling kelompok teknik *self-regulation* di MIS Mathla'ul Huda Kampung Bojong. Pendekatan kualitatif dipilih karena efektif digunakan untuk memahami realitas fenomena yang rumit dan spesifik secara mendalam (Nurhayati et al., 2024). Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna serta pengalaman subjektif individu atau kelompok dalam konteks sosial tertentu (Nurhaswinda et al., 2025).

Penelitian ini dilaksanakan di MIS Mathla'ul Huda, Kampung Bojong, Kelurahan Sayar. Lokasi dipilih karena fenomena masifnya perilaku pasif siswa akibat interaksi lingkungan, sementara subjek ditentukan melalui teknik *purposive sampling* sesuai kriteria masalah. *Purposive sampling* berarti memilih informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga data yang didapat dari setiap peserta benar-benar mendalam dan relevan Patton (2015, yang dikutip Andriani et al 2025). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MIS Mathla'ul Huda yang menunjukkan perilaku pasif persisten, cenderung menarik diri dari interaksi verbal, dan dibesarkan dengan pola asuh kepatuhan mutlak satu arah. Berdasarkan identifikasi awal dan rekomendasi dari guru kelas, sebenarnya terdapat 6 orang siswa yang memenuhi kriteria tersebut dan sempat mengikuti pertemuan pertama. Namun, karena salah satu siswa mengalami sakit sehingga tidak dapat dipaksakan untuk melanjutkan program, maka jumlah subjek dioptimalkan menjadi lima orang siswa saja. Kelima siswa inilah yang kemudian menjadi subjek utama yang mengikuti seluruh rangkaian intervensi secara konsisten hingga akhir. Selain itu, guru kelas V dilibatkan sebagai informan untuk memberikan data pendukung serta konfirmasi mengenai kondisi dan perkembangan perilaku subjek. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini digunakan untuk mengambil data dari subjek (Putri & Murhayati, 2025). Pertama observasi, dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap fenomena atau perilaku objek penelitian (Romdona et al., 2025). Dalam hal ini peneliti mengamati perilaku pasif siswa kelas V MIS Mathla'ul Huda Kampung Bojong saat proses belajar mengajar. Kedua, Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk memperoleh informasi secara mendalam sehingga peneliti dapat memahami fenomena atau permasalahan yang menjadi fokus penelitian (Ridwan & Tungka, 2024), khususnya terkait hambatan emosi dan pengaruh pola pengasuhan domestik. Ketiga dokumentasi, Teknik ini digunakan sebagai penyedia bukti objektif dan otentik untuk mendukung proses refleksi, analisis, serta evaluasi perubahan perilaku subjek (Ahmadi, 2025). Dokumentasi, ini meliputi transkrip wawancara (verbatim), foto pelaksanaan layanan, serta data piktorial berupa lembar kerja mewarnai dan menulis

afirmasi pada media *Toples Perasaanku*. Selanjutnya, Analisis data yang dilakukan selama proses pengumpulan data sangat penting untuk membantu peneliti memusatkan perhatian pada permasalahan yang sedang diteliti (Kurniasih et al., 2021, p.17). Proses ini diawali dengan kondensasi data. Proses ini untuk merangkum, menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan tema serta pola yang muncul (Saleh, 2023). Proses ini meliputi seleksi dan penyederhanaan data catatan lapangan, *verbatim*, serta visual *Toples Perasaanku* yang berfokus pada pola asuh, hambatan emosi, dan dinamika perilaku subjek. Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel matriks intervensi, dan bagan visual untuk memetakan keterkaitan antar-variabel. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan awal berdasarkan pola data, yang lalu diverifikasi secara ketat melalui refleksi mendalam dan *cross-check* data primer demi menjamin validitas interpretasi.

Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data berfungsi sebagai padanan untuk konsep validitas dan reliabilitas, yang bentuk serta kriterianya disesuaikan secara khusus dengan tuntutan, karakteristik, dan paradigma penelitian kualitatif itu sendiri (Husnullail et al., 2024). Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa uji keabsahan data dilakukan untuk memastikan derajat kepercayaan (*credibility*) serta validitas hasil penelitian agar sesuai dengan kaidah dan paradigma ilmiah yang berlaku (Abdussamad, 2021). Dalam upaya meningkatkan kredibilitas data tersebut, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber digunakan sebagai teknik untuk menguji keabsahan data dengan membandingkan dan memeriksa data yang diperoleh dari berbagai sumber yang berbeda (Haryoko et al., 2020). Dalam hal ini dilakukan dengan membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi mengenai hambatan emosi dan dampak pola asuh dari siswa (subjek), wali kelas, serta orang tua melalui waktu dan alat yang berbeda. Sementara itu, triangulasi teknik merupakan cara untuk memastikan keabsahan data dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari sumber yang sama melalui berbagai metode pengumpulan data yang berbeda (Nurfajriani et al., 2024). Melalui proses tersebut, data yang diperoleh dapat diverifikasi sehingga menghasilkan informasi yang lebih konsisten dan dapat dipercaya.

Hasil dan Pembahasan

1. Kondisi Awal dan Hambatan Ekspresi emosi Siswa Sebelum Intervensi

Perilaku Pasif Siswa di Dalam Kelas

Hasil penelitian ini disusun berdasarkan data wawancara mendalam dengan guru dan siswa subjek, observasi langsung perilaku siswa di kelas, serta dokumentasi selama intervensi. Data dikelompokkan secara deskriptif kualitatif untuk memetakan kondisi subjek sejak sebelum hingga akhir layanan konseling kelompok. Tahap awal sebelum tindakan menunjukkan bahwa lima siswa kelas V MIS Mathla'ul Huda Kampung Bojong yang menjadi subjek penelitian menampilkan karakteristik pasif, tertutup, dan menarik diri saat pembelajaran. Berdasarkan observasi, kelima subjek sangat jarang berpendapat, enggan bertanya secara sukarela, serta menghindari interaksi verbal di kelas. Kondisi ini dikonfirmasi langsung oleh guru kelas V melalui wawancara: "*Anak ini pemalu pasti ya. Anaknya juga sering diam di kelas, lalu seperti ada rasa minder dengan teman-teman yang lain. Jadi anak-anak ini cenderung diam, mereka jarang sekali ada yang mau*

bertanya atau mengemukakan pendapatnya. Beberapa kali saya melihat anak-anak ini cemas, dan murung.” (Ibu R, Wawancara, mei 2026).

Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Sikap Pasif Sekolah

Sikap pasif kelima subjek ini berkaitan erat dengan pola asuh kepatuhan mutlak di rumah mereka di Kampung Bojong. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa keharusan mengikuti aturan sepihak membuat subjek melakukan penekanan ekspresi (*suppression*). Mereka sengaja memilih pasif di kelas untuk menghindari kesalahan dan teguran, karena menyamakan situasi sekolah dengan pola kendali keras orang tua di rumah. Hal ini dibuktikan oleh pengakuan salah satu subjek: *“Saya orangnya pendiam. Kalau dirumah saya nurut saja tidak berani membantah, tidak pernah berpendapat, karna takut kena marah”* (Siswi N, Wawancara, Juni 2026).

(Mutiara et al., 2026) menyatakan bahwa Pola asuh yang ditandai dengan tingginya tuntutan dan kontrol orang tua, sementara keterlibatan anak dalam komunikasi maupun pengambilan keputusan cenderung terbatas. Fenomena ini sejalan dengan temuan Aditya & Mubarak (2025), bahwa anak cenderung memendam emosi atau perasaannya, khususnya saat menghadapi tekanan maupun situasi yang membuat tidak nyaman, karena khawatir akan respons yang kurang baik atau konsekuensi dari orang tua. Dampaknya di sekolah, anak patuh terhadap aturan, tetapi cenderung pasif, mudah takut melakukan kesalahan, kurang percaya diri saat berbicara di depan kelas, serta lebih sering mengikuti instruksi tanpa inisiatif.

2. Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Regulation*

Dinamika Proses Pelaksanaan Layanan 4 Pertemuan

Intervensi dilakukan melalui layanan konseling kelompok terstruktur yang berjalan selama empat kali pertemuan Layanan ini memanfaatkan dinamika interpersonal kelompok kecil untuk membangun ruang aman. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara bertahap untuk membantu meningkatkan keaktifan emosional anak, dengan rincian tindakan sebagai berikut:

Tabel 1: Tahapan Pelaksanaan Intervensi Konseling Kelompok Teknik *Self-Regulation*

Pertemuan	Tahapan Intervensi	Aktivitas Siswa (lima Subjek)	Fokus Target Perilaku
Pertemuan 1	<i>Orientation & Self-Observation</i>	Pembentukan kelompok kecil, membangun kedekatan, dan mengenali jenis emosi dasar melalui diskusi interaktif dan pengamatan ekspresi wajah	Mengurangi kecemasan awal dan membuka keterbukaan diri anak

Pertemuan 2	Judgment Process	Menjelaskan asas kerahasiaan kelompok, membahas aturan belajar, dan mengeksplorasi alasan di balik sikap diam/pasif siswa di kelas	Membangun rasa aman (<i>trust</i>) agar subjek mulai berani terbuka mengekspresikan
Pertemuan 3	Judgment Process & Self-Reaction	Melakukan relaksasi pernapasan dan mengisi/mewarnai lembar kerja (Toples Perasaanku) sebagai proyeksi emosi diri.	Membantu subjek mengenali, menguraikan, dan menyalurkan beban emosi terpendam lewat media visual kinestetik
Pertemuan 4	Termination & Evaluation	Menuliskan penguatan diri di papan "Dinding Harapan", melatih dukungan sebaya, dan evaluasi hasil proses.	Membentuk kemandirian ekspresi emosi agar siswa berkomitmen tidak lagi memendam masalah disekolah.

Rangkaian aktivitas intervensi yang terstruktur dari pertemuan pertama hingga keempat pada tabel di atas, pada dasarnya merupakan manifestasi operasional dari regulasi diri. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1991, p.248) bahwa, Regulasi diri bekerja melalui serangkaian sub-fungsi yang harus dikembangkan dan digerakkan untuk mencapai perubahan yang diarahkan oleh diri sendiri. Sub-fungsi tersebut meliputi pengamatan diri (*self-monitoring*) terhadap perilaku seseorang, faktor-faktor penentunya, serta dampak-dampaknya: penilaian (*judgment*) terhadap perilaku seseorang dalam kaitannya dengan standar pribadi dan situasi lingkungan; serta reaksi diri secara afektif (*affective self-reaction*). Melalui pandangan tersebut, tahapan konseling kelompok menuntun lima subjek melewati tiga sub-fungsi regulasi secara bertahap. Sesi awal difokuskan pada pengamatan diri (*self-monitoring/observation*) untuk menyadari emosi pasif melalui dinamika kelompok kecil. Proses lalu dilanjutkan dengan penilaian (*judgment*) mendalam yang puncaknya diaktualisasikan pada pertemuan ketiga melalui media *Toples Perasaanku*, dan diakhiri dengan reaksi diri (*self-reaction*) adaptif pada media dinding harapan.

Manfaat Media Visual-Kinestetik Toples Perasaanku

Dalam teknik *self-regulation*, media visual-kinestetik *Toples Perasaanku* menjadi instrumen utama pada pertemuan ketiga sebagai puncak proyeksi emosi subjek. Melalui aktivitas mewarnai simbol hati pada toples kosong, anak-anak dibantu memproyeksikan perasaan secara konkret tanpa tekanan harus merangkai kata-kata tertulis yang rumit. Sejalan dengan Muthmainnah (2015) menyatakan bahwa warna tidak hanya berfungsi sebagai unsur visual, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai media terapeutik yang membantu menggambarkan maupun memahami kondisi emosional seseorang.

3. Perubahan Kemampuan Ekspresi Emosi Siswa Setelah Intervensi

Proyeksi Emosi Melalui Media Toples Perasaanku

Berdasarkan hasil pengumpulan lembar kerja Toples Perasaanku yang dilaksanakan pada pertemuan ketiga, penggunaan media mewarnai ini berhasil menjadi instrumen proyeksi emosi yang efektif bagi subjek. Gambar, warna, bentuk, dan komposisi visual menjadi media yang membantu anak mengenali sekaligus mengomunikasikan perasaan, gagasan, dan pemikirannya (Qomariah et al., 2025). Saat menuangkan perasaan, goresan krayon lima subjek menunjukkan dinamika unik. Mayoritas dominan memilih warna cerah sebagai simbol kesiapan untuk terbuka, sementara salah satu subjek mengekspresikan emosi terpendam lewat warna gelap. Pilihan warna gelap ini menjadi bentuk katarsis aman bagi anak untuk mengakui emosi negatif akibat pola asuh di rumah tanpa hambatan verbal. Pilihan untuk menggunakan media non-verbal seperti mewarnai didukung oleh penelitian Nurdin et al (2026), kegiatan menggambar dan mewarnai dapat membantu memberikan rasa tenang, mengalihkan pikiran ke hal positif, serta menjadi cara yang nyaman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaannya dengan baik.

Media visual-kinestetik ini efektif menjembatani komunikasi bagi subjek dengan hambatan ekspresi verbal. Subjek yang semula pasif dan menarik diri kini mampu mengakui eksistensinya, yang kemudian diperkuat melalui tulisan '*semangat, aku kuat*' pada bagian toples kosong sebagai bentuk keberanian menguraikan beban pikiran yang selama ini dipendam.

Peningkatan Keterbukaan Komunikasi dan Komitmen Ekspresi Sehat

Perubahan kemampuan ekspresi emosi subjek mencapai kemandirian pada pertemuan keempat melalui aktivitas '*Dinding Harapan*'. Evaluasi akhir menunjukkan keberhasilan intervensi konseling kelompok dalam mengubah pola adaptasi subjek dari penekanan emosi (*suppression*) menjadi komunikasi yang terbuka. Subjek tidak lagi pasif atau ketakutan di kelas, melainkan mulai berinisiatif untuk bersuara. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menjadi lebih berani mengomunikasikan perasaannya, tetapi juga mulai mampu mengenali emosi yang dialami dan mengekspresikannya secara tepat, dan kemampuan tersebut mencerminkan berkembangnya regulasi emosi pada diri siswa (Fadillah & Fatihah, 2025). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Febrianti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa proses konseling mampu memberikan ruang aman bagi konseli untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam sehingga konseli merasa lebih lega dan lebih mampu meregulasi emosinya. Keberhasilan ini dibuktikan melalui penyampaian lisan dan tertulis subjek di

akhir sesi, di mana mereka secara sadar mengidentifikasi sosok aman di sekolah (teman atau sahabat) sebagai tempat bersandar. Hal ini didukung oleh penelitian Sari et al., (2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok membantu peserta didik menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat dan lebih mampu mengelola emosinya. Hal tersebut menguatkan bahwa interaksi, dukungan sosial, dan rasa aman yang terbentuk dalam kelompok berperan penting dalam membantu siswa mengekspresikan emosi secara lebih adaptif.

Analisis Perkembangan Perilaku Subjek Selama Intervensi

Untuk menilai efektivitas dan konsistensi perubahan perilaku kelima subjek secara objektif, peneliti melakukan pengamatan terstruktur di setiap sesi. Evaluasi berkala berdasarkan indikator layanan tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Indikator Perkembangan Perilaku Lima Subjek

Aspek Perilaku yang Diamati	Indikator Perubahan Perilaku	Kemunculan Sesi (1-4)	Catatan Perkembangan Lapangan
Keterbukaan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anak mau menceritakan masalah/perasaan negatif tanpa rasa takut. ✓ Anak aktif merespons pertanyaan fasilitator secara sukarela. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi 1-2: Parsial - Sesi 3-4: Konsisten (Ya) 	Pada awal sesi, subjek cenderung menarik diri. Namun, pasca-implementasi media Toples Perasaanku pada sesi 3, anak mulai terbuka mengomunikasikan emosi terpendam.
Bahasa Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kontak mata baik (tidak menunduk terus saat berbicara) ✓ Ekspresi wajah menunjukkan ketenangan (tidak tegang/cemas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi 1: Dominan - Tidak - Sesi -4: Berangsur Ya 	Kecemasan awal yang ditunjukkan dengan gestur menunduk mulai berkurang seiring terbangunnya <i>trust</i> dan asas kerahasiaan pada sesi 2.
Penerapan Self Regulation	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anak mampu mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan. ✓ Anak mampu menyebutkan afirmasi positif untuk dirinya sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi 1-2: Belum Muncul - Sesi -4: Muncul (Ya) 	Subjek berhasil meregulasi emosinya melalui relaksasi pernapasan dan penulisan afirmasi "semangat,aku hebat, aku kuat" sebagai bentuk <i>SelfReaction</i> .
Catatan Perkembangan Lapangan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anak menunjukkan sikap menghargai cerita teman di kelompok. ✓ Anak mau terlibat aktif dalam aktivitas kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi 1: Pasif - Sesi 2-4: Sangat Aktif (Ya) 	Dinamika kelompok kecil berhasil menstimulasi dukungan sebaya, memicu inisiatif bersuara, dan memulihkan sikap pasif siswa di sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di lapangan, dapat disimpulkan

bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara pola asuh otoriter orang tua di rumah dengan hambatan emosional yang dialami anak di sekolah. Tuntutan kepatuhan mutlak satu arah menyebabkan siswa kelas V MIS Mathla'ul Huda Kampung Bojong melakukan penekanan dorongan ekspresi (*suppression*) yang termanifestasikan dalam bentuk sikap pasif, cemas, dan menarik diri di dalam kelas. Hambatan tersebut berhasil diatasi melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulation* yang memanfaatkan tiga sub-fungsi regulasi diri secara bertahap melalui empat kali pertemuan. Pemanfaatan media visual-kinestetik Toples Perasaanku dalam proses ini berperan sebagai jembatan katarsis non-verbal yang membantu anak memproyeksikan beban emosi terpendam secara lebih konkret tanpa tekanan bahasa verbal yang rumit.

Perkembangan kemampuan ekspresi emosi siswa diamati melalui meningkatnya keterbukaan dalam menyampaikan perasaan, keberanian merespons pertanyaan dan berdiskusi dalam kelompok, perubahan bahasa tubuh yang lebih tenang, kemampuan mengidentifikasi emosi yang dirasakan, serta munculnya afirmasi positif dan komitmen untuk mengomunikasikan perasaan secara lebih sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulation* dan media Toples Perasaanku dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa sekolah dasar mengembangkan kemampuan mengekspresikan dan meregulasi emosinya secara lebih adaptif.

Referensi

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (R. Patta (ed.)). Syakir Media Pers.
- Aditya, P., & Mubarak, A. R. (2025). Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Al Muqaranah : Jurnal Perbandingan Hukum Dan Mazhab*, 3(2), 99–110. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/almuqaranah/index>
- Ahmadi, S. (2025). Pengumpulan Data Yang Efisien pada Penelitian Tindakan Kelas: Teknik, Alat, dan Tantangan. *Al-Amin: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 90–108. <https://ejournal.stai-alkifayahriau.ac.id/index.php/alaman> Pengumpulan
- Alim, R. N., & Cholimah, N. (2025). Perbedaan Pola Asuh Antar Generasi Terhadap Perkembangan Perilaku Anak : A Systematic Literature Review. 7(1), 133–145.
- Andriani, D., Maritasari, D. B., Laela, I., & Husnadia, S. (2025). PEMILIHAN TEKNIK SAMPLING YANG TEPAT DALAM PENELITIAN KUALITATIF : LITERATURE REVIEW. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(4), 6238–6247. <https://doi.org/http://doi.org/10.54373/imeij.v6i4.3783> 6238
- Antasari, S., Musifuddin, & Anwar, N. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas VIII-A Di Smp Negeri 1 Sikur. *Jurnal Konseling Pendidikan (JKP)*, 9(2), 152–161. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.32747>

- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Fadillah, S., & Fatihah. (2025). EmoPlay : Inovasi Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Model ADDIE sebagai Sarana Pengenalan dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 8(1), 78–90. <http://syekh Nurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Fauziah, N. R. A., Rozie, Fachrur, R., & Koesmini, A. D. (2025). IMPLEMENTASI EXPRESSIVE WRITING SEBAGAI SARANA REGULASI DIRI DAN PENYALURAN EMOSI PADA SISWA KELAS. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 5(1), 245–256. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2550>
- Febrianti, N. R., Wiantina, N. A., & Muttaqin, M. F. (2025). KONSELING INDIVIDU TEKNIK CLIENT CENTERED DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA FATHERLESS. *FOKUS*, 8(4), 211–225. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3.27213>
- Haryoko, S., Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). *ANALISIS DATA PENELITIAN KUALITATIF (Konsep, Teknik, Prosedur, Analisis)*. Badan Penerbit UNM.
- Hermatasiyah, N., Hsb, F. H. K., Fadzilah, S., & Amelia, S. (2025). MENGUBAH POLA PIKIR ORANGTUA DENGAN HYPNOTHERAPY (Strategi Parenting Efektif). *Education and Community Service Journal (EduServe)*, 1(April), 1–9. <https://jurnal.idaqu.ac.id/index.php/eduserve>
- Husnullail, M., Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). TEKNIK PEMERIKSAAN KEABSAHAN DATA DALAM RISET ILMIAH. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 70–78. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm%0ATEKNIK>
- Izzah, A. N., Sumantri, M. S., & EW, E. D. (2025). IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02).
- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhawati, R. (2021). *Teknik Analisa*. ALFABETA, cv. website: www.cvalfabeta.com
- Muthmainnah. (2015). Peranan terapi menggambar sebagai katarsis emosi anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4, 524–529.
- Mutiara, Y., Rahmawati, S., Juliana, A., Ambarwati, F., & Wulandari, R. (2026). PENGARUH POLA ASUH (PARENTING) PADA PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI (GOLDEN AGE) DI TK ABDI BANGSA 2. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 3(1), 1282–1294. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i1.8170>
- Muttaqien, M. F., Amrina, P., Rahayu, P., Rahma, A., Fadliah, A. R., & Nisa, S. S. (2026). PENGUATAN POLA ASUH DIGITAL MELALUI SEMINAR PARENTING UNTUK MENCEGAH PERUNDUNGAN DAN KETERGANTUNGAN GADGET PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Journal (EduServe)*, 2(1), 57–68. <https://jurnal.idaqu.ac.id/index.php/eduserve>
- Nurdin, N. A., Hasbullah, & Alhidayat, N. S. (2026). PENGARUH ART THERAPY MENGGAMBAR DAN MEWARNAI TERHADAP KECEMASAN MENJELANG OSCA PADA MAHASISWA PRODI D-III KEPERAWATAN INSTITUT ILMU. *JSibatik Jurnal Urnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 5(4), 2009–

2022. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.54443/sibatik.v5i4.4422> P
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10, 826–833. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Nurhaswinda, Aliati, M., Ramdani, N. L., Syahira, N. H., Anggraini, Y., Supia, Y. A., & Lestari, Z. (2025). Perbandingan Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Penelitian Sosial. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(4). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i4.1759>
- Nurhayati, Apriyanto, H., Ahsan, J., & Hidayah, N. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*. PT. Sonpedia Publishing Indoneisa. www.buku.sonpedia.com
- Prahesti, A. C., & Silaen, S. M. J. (2026). Hubungan Pola Asuh Otoriter dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Negeri di Jakarta Selatan. *IKRAITH-HUMANIORA*, 10(1), 8–16. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v10i1>
- Putri, H. J., & Murhayati, S. (2025). *Metode Pengumpulan Data Kualitatif*. 9(2), 13074–13086.
- Qomariah, N. F., Na'imah, Sari, R., & Suhendro, E. (2025). Seni Rupa sebagai Media Komunikasi Emosional untuk Anak Usia Dini : Studi Kualitatif. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), 1298–1305. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7055>
- Ridwan, & Tungka, N. F. (2024). *Metode Penelitian* (L. O. A. Dani (ed.)). Yayasan Sahabat Alam Rafflesia.
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). TEKNIK PENGUMPULAN DATA OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER. *JISOSEPOL: JURNAL ILMU SOSIAL EKONOMI DAN POLITIK*, 3(1), 39–47.
- Safarroh, I. E., Rakhmawati, D., & Ismah. (2023). PENGARUH KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN REALITA UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWI KELAS X TEKNIK PERMESINAN DI SMK N 5 SEMARANG. 1(1), 60–83.
- Saleh, S. (2023). *Mengenal Penelitian Kualitatif: Panduan bagi Peneliti Pemula* (Sulmiah (ed.)). Agma.
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 683–695. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678>
- Shohib, Ulwiyah, I., & Mawaddati, I. R. (2025). Efektivitas teknik regulasi diri (self-regulation) untuk mengurangi stres akademik pada mahasantri pondok pesantren al qur'an ibnu katsir putra angkatan 11. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 3(1), 8–20.
- Zimmerman, B. J. (2005). *Handbook of Self-Regulation* (M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (eds.); pp. 13–40). Academic Press.