

DAMPAK PELATIHAN REGULASI EMOSI ANAK (REMONA) TERHADAP PERILAKU DISRUPTIF PADA SISWA KELAS I SD KY AGENG GIRI MRANGGEN KABUPATEN DEMAK

Siti Amalia, Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang Indonesia 50275

amaliasiti61@gmail.com, ediati.psi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pelatihan “REMONA” regulasi emosi anak terhadap perilaku disruptif pada kelas I SD Ky Ageng Giri. Metode penelitian ini menggunakan *pre-experimental design the one group pretest posttest design* yaitu penelitian yang menggunakan satu kelompok sampel penelitian dan dilakukan pengukuran atau observasi (*pre and posttest design*) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas I SD Ky Ageng Giri sebanyak 32 anak. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *sampling jenuh*, seluruh populasi dijadikan sampel. Analisis data pada penelitian menggunakan *Paired Sample T-test* Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan “REMONA” secara signifikan efektif dalam menurunkan perilaku disruptif pada siswa kelas I SD Ky Ageng Giri dengan nilai perbedaan skor perilaku disruptif sebelum pelatihan “REMONA” ($M_{pretest}=18,78$; $SD_{pretest}=14,397$) dan sesudah pelatihan ($M_{posttestI}=10,31$; $SD_{posttestI}=7,168$) dengan $p<0,001$. Bahkan dievaluasi setelah satu minggu, pelatihan “REMONA” tetap efektif dalam menurunkan perilaku disruptif ($M_{posttestII}=10,03$; $SD_{posttestII}=6,684$).

Kata Kunci: Perilaku Disruptif, Pelatihan “REMONA”, Anak Usia Sekolah Dasar

Abstract

This study aims to determine the impact of training "REMONA" regulation of emotion of children against disruptive behavior in class I elementary school Ky Ageng Giri. This research method uses pre-experimental design of the one group pretest posttest design that is research using one group of research sample and conducted measurement or observation (pre and posttest design) before and after given treatment. Subjects in this study that is all students class I SD Ky Ageng Giri as many as 32 children. Sampling technique in this research is saturated sampling, the entire population is sampled. Data analysis on the research using Paired Sample T-test The results showed that "REMONA" training was significantly effective in reducing disruptive behavior in grade I students of elementary school Ky Ageng Giri with disruptive behavior score score score before "REMONA" training ($M_{pretest} = 18,78$; $SD_{pretest} = 14,397$) and after training ($M_{posttestI} = 10,31$; $SD_{posttestI} = 7,168$) with $p < 0.001$. Even evaluated after one week, training "REMONA" remained effective in reducing disruptive behavior ($M_{posttestII} = 10,03$; $SD_{posttestII} = 6,684$).

Keywords: *Disruptive Behavior, Training "REMONA", Primary School Children*

PENDAHULUAN

Guru kelas harus memahami perilaku anak yang mengganggu atau bermasalah di dalam kelas, karena anak itu juga akan mengalami kesulitan dalam interaksi dengan lingkungannya. Gejala anak bermasalah di sekolah hanya tampak dalam beberapa anak, namun pada dasarnya setiap anak memiliki masalah-masalah emosional dan penyesuaian sosial dalam lingkungan. Masalah itu tidak selamanya menimbulkan perilaku bermasalah atau menyimpang yang abnormal (Darwis, 2006).

Anak-anak yang berperilaku disruptif di dalam kelas disebabkan karena sulit mengatur emosinya. Hal ini menyebabkan sering terjadi kesalahpahaman antara anak yang satu dengan anak yang lain, sehingga menimbulkan konflik seperti saling mengejek atau saling memukul. Papalia, Old, & Feldman (2008) mengungkapkan bahwa anak membutuhkan latihan dan proses belajar untuk mengatur emosi-emosi negatif dalam dirinya. Menurut Eisenberg (dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008), sebelum dapat mengendalikan perilaku mereka, anak-anak perlu mengatur atau mengendalikan proses perhatian mereka dan mengatur emosi-emosi negatif.

Bahaya emosional pada awal masa kanak-kanak yang besar kelihatan pada dominasi emosi yang kurang baik, terutama amarah. Jika anak mengalami terlalu banyak emosi yang kurang baik dan hanya sedikit mengalami emosi-emosi yang

menyenangkan, maka hal ini mengganggu pandangan hidup dan mendorong perkembangan watak yang kurang baik (Hurlock, 2008).

Permasalahan tentang perilaku disruptif yang terjadi pada anak-anak sangat meningkat secara signifikan, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di beberapa negara seperti Kanada, Queensland dan Selandia Baru, ditemukan sekitar 5-7 % anak-anak mengalami perilaku disruptif (Grainger, 2003). Permasalahan lain tentang perilaku disruptif yang terjadi pada anak di dalam kelas dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Campbell, Rodrigues, Anderson & Barnes (2013), yang menemukan sebesar 35,8% dari anak berperilaku disruptif di dalam kelas.

Teknik pelatihan terbukti efektif pada kasus perilaku disruptif anak. Maka dari itu perlu diadakan sebuah intervensi atau pelatihan untuk menurunkan perilaku disruptif di dalam kelas agar tercipta suasana kelas yang kondusif. Penelitian yang dilakukan oleh Sutaryani, Suadnyana & Tirtayani (2016) tentang pemberian intervensi berupa *token economy* mampu menurunkan perilaku disruptif di dalam kelas. Hal itu juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tirtayani (2012) tentang “Penerapan Program (Kereta Anak Tertib) di Taman Kanak-kanak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program 'Kereta Anak Tertib' dapat menurunkan perilaku disruptif anak Taman Kanak-kanak.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur atau mengontrol emosi. Individu yang mampu mengontrol emosi dengan baik maka akan berperilaku positif. Pelatihan “REMONA” mengajarkan anak tentang strategi meregulasi emosi secara tepat. Anak-anak diberikan pelatihan untuk mengungkapkan emosi secara tepat, sehingga akan mengubah perilakunya menjadi positif. Menurut Flicker & Hoffman (2006) bahwa faktor internal yang mempengaruhi perilaku disruptif salah satunya yaitu faktor emosional. Emosi berperan penting dalam menentukan perilaku anak, sehingga jika anak mampu meregulasi emosi dengan baik maka perilaku yang dimunculkan juga positif.

Pelatihan “REMONA” memberikan dampak yang efektif dalam menurunkan perilaku disruptif. Hal ini dikarenakan dengan keterampilan meregulasi emosi, maka anak mampu dengan baik mengungkapkan emosi yang dirasakan. Ketika anak mampu meregulasi emosi dengan baik maka perilakunya juga akan terarah pada tujuan. Anak tidak akan mudah mengikuti emosi negatifnya. Mereka akan cenderung menyesuaikan respon emosional terhadap situasi yang dialami. Penyesuaian emosional yang baik akan membuat anak menjadi lebih tenang dan mampu menerima respon emosional apapun.

Strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif, sedangkan regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Keterampilan regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan dalam mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Regulasi emosi yang tepat akan membuat perilaku individu menjadi terkontrol, karena mereka mampu bereaksi sesuai dengan apa yang dirasakan. Perilaku disruptif muncul karena disebabkan oleh beberapa faktor yaitu dari dalam dan luar diri individu. Faktor dalam diri individu berupa faktor emosional dan fisiologis (Flicker & Hoffman (2006). Faktor luar diri individu yaitu lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pelatihan regulasi emosi anak (REMONA) terhadap perilaku disruptif siswa kelas I SD Ky Ageng Giri.

METODE

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas I SD Ky Ageng Giri. Karakteristik populasinya yaitu siswa kelas I sebanyak 32 anak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik sampling jenuh, karena semua populasi dijadikan sampel. Metode pengumpulan data dengan menggunakan Skala Behavior Checklist yang berjumlah 37 aitem yang disusun berdasarkan jenis perilaku disruptif Arbuckle & Little (2004). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* yaitu *the one group pretest posttest design*, artinya penelitian yang menggunakan satu kelompok sampel penelitian dan dilakukan pengukuran atau observasi (*pre and posttest design*) sebelum diberikan perlakuan. Teknik analisis yang digunakan adalah *Paired Sample T-test*, dengan program komputer *Statistical Package for Science (SPSS) 17 for windows*.

Pelatihan regulasi emosi anak (REMONA) terdiri dari delapan sesi dengan durasi waktu 7 jam 58 menit. Rincian kegiatan dalam sesi pelatihan dijelaskan sebagai berikut:

SESI	RINCIAN KEGIATAN	WAKTU	DURASI
Pembukaan	Memperkenalkan fasilitator yang terlibat selama pelatihan berlangsung		10 menit
Persiapan	Persiapan alat dan bahan serta media pelatihan		30 menit
Sesi I	Mengenali emosi sendiri 1. Anak-anak diberitahu tentang macam-macam ekspresi wajah yang menggambarkan suatu emosi tertentu (marah, malu, takut, sedih, senang)	Kamis, 04 Mei 2017	60 menit

2. Anak-anak maju ke depan kelas untuk mempraktikkan ekspresi dan anak lain menebaknya dari tempat duduk

Sesi	Rincian Kegiatan	Waktu	Durasi
Sesi II	<p>Mengenali dan memahami perasaan orang lain</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anak-anak diberikan pertanyaan terbuka tentang bagaimana perasaannya terhadap orang lain untuk memunculkan respon anak 2. Anak-anak diperlihatkan beberapa gambar orangtua menggendong kayu dari hutan, kakak adik sedang bertengkar dan rukun, kemudian gambar anak maju ke depan kelas 3. Anak-anak diberi pertanyaan bagaimana perasaannya ketika mengalami situasi yang serupa dengan gambar tersebut. 	Jumat, 05 Mei 2017	60 menit
Sesi III	<p>Menangkap <i>monster</i> marah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anak-anak diberi tahu tentang cara mengungkapkan emosi secara tepat (menulis, menggambar, bermain sesuai dengan kesukaannya) 2. Anak-anak menggambar sesuai dengan keinginannya dan mewarnai sesuai dengan warna kesukaannya. 	Sabtu, 06 Mei 2017	60 menit
Sesi IV	<p>Berpikir positif</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anak-anak duduk di bawah dengan melingkar dan trainer berada ditengah mereka untuk membacakan dongeng BIHBAH. Dalam pertengahan cerita anak-anak diajarkan untuk mengambil napas dalam-dalam setiap kali mengalami kesulitan atau masalah. 2. Setelah selesai anak-anak diberi kesempatan untuk menceritakan 	Senin, 08 Mei 2017	60 menit

Sesi	Rincian Kegiatan	Waktu	Durasi
	kesan mereka setelah mendengarkan cerita BIHBAH		
Sesi V	Pemecahan masalah 1. Anak-anak dibagi mejadi 4 kelompok besar, perempuan dan laki-laki tanpa dibedakan 2. Anak-anak diarahkan untuk menuju lapangan dan melakukan permainan lompat tali 3. Fasilitator mendampingi anak-anak ketika permainan lompat tali berlangsung	Selasa, 09 Mei 2017	60 menit
Sesi VI	Relaksasi 1. Anak-anak diajarkan untuk meregangkan otot yang tegang dengan melakukan gerakan tangan dan kaki 2. Anak-anak dipersilahkan untuk duduk senyaman mungkin agar proses relaksasi berjalan dengan lancar 3. Trainer mengarahkan anak-anak untuk mendengarkan musik dan instruksi yang akan diucapkannya.	Rabu, 10 Mei 2017	15 menit (Relaksasi) 10 menit (Refleksi)
Sesi VII	Perubahan perilaku 1. Anak-anak dibagi menjadi 8 kelompok besar dengan tidak menyamakan satu gender 2. Anak-anak ditugaskan untuk menyusun puzzle yang sudah diberikan dengan 2 potong dipisah dikelompok lain 3. anak-anak tidak diperbolehkan untuk meminta puzzle yang ada dikelompok lain, tugas mereka hanya menerima potongan puzzle yang ada dikelompok lain	Jumat, 12 Mei 2017	60 menit
Sesi VIII	Refleksi Anak-anak dievaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan selama mengikuti sesi pelatihan dan	Sabtu, 13 Mei 2017	60 menit

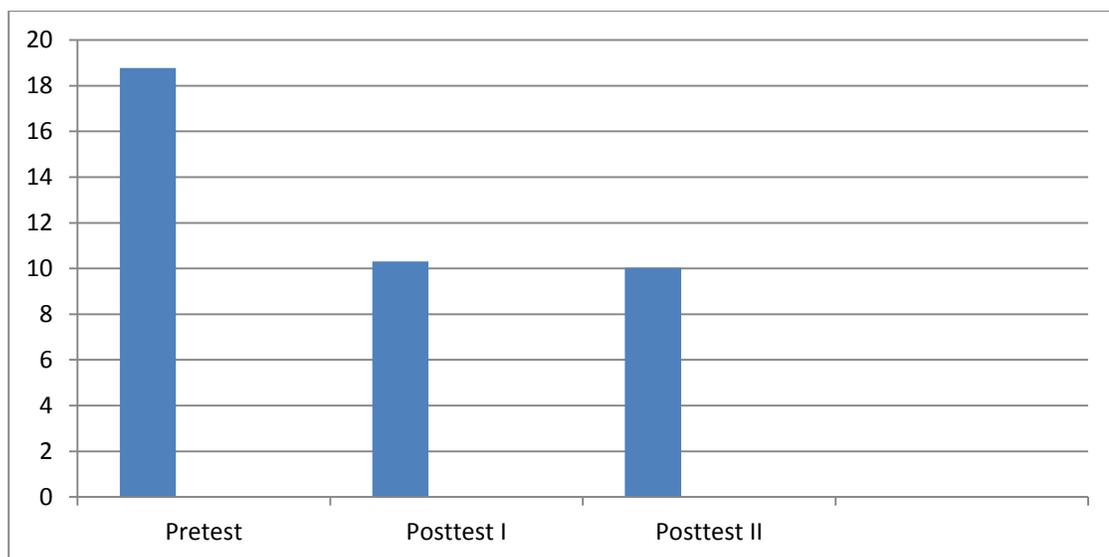
memberikan *reward* kepada anak yang aktif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Uji Hipotesis

Data	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	T	Df	P
PRETEST	18,78	14,397	2,545		31	
POSTTEST 1	10,31	7,168	1,267	$t_1 = 6,165$	31	0,000
POSTTEST 2	10,03	6,684	1,182	$t_2 = 6,060$	31	0,000

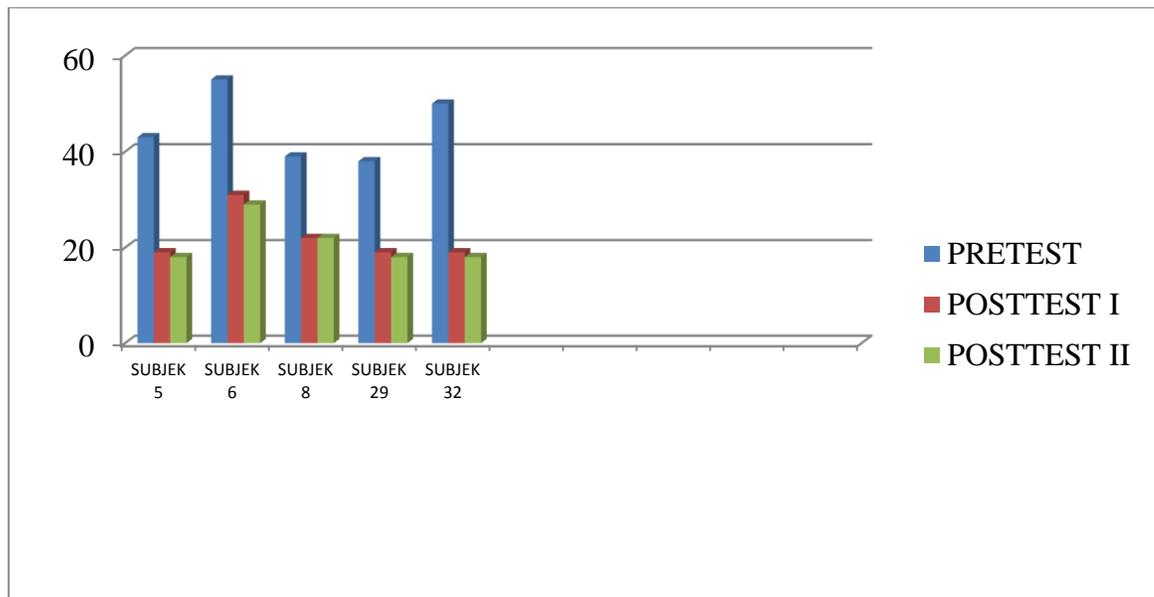
Pelatihan regulasi emosi anak (REMONA) efektif dalam menurunkan perilaku disruptif anak. Hal ini dijelaskan bahwa sebelum pelatihan “REMONA” ($M_{pretest}=18,78$; $SD_{pretest}=14,397$) dan sesudah ($M_{posttestI}=10,31$; $SD_{posttestI}=7,168$) dengan $p<0,001$. Berdasarkan data menunjukkan bahwa pelatihan “REMONA” efektif dalam menurunkan perilaku disruptif. Bahkan dievaluasi setelah satu minggu, pelatihan “REMONA” tetap efektif dalam menurunkan perilaku disruptif ($M_{posttestII}=10,03$; $SD_{posttestII}=6,684$).



Gambar 1. Perbedaan Skor *Pretest*, *Posttest I* dan *Posttest II*

Pelatihan regulasi emosi anak (REMONA) memberikan dampak dalam menurunkan perilaku disruptif anak di dalam kelas. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan secara signifikan dari nilai *pretest* dengan nilai *posttest*.

Pelatihan regulasi emosi anak (REMONA) secara efektif mampu menurunkan perilaku disruptif. Hal ini tampak pada penurunan perilaku disruptif pada lima siswa SD Ky Ageng Giri.



Gambar 2. Grafik Perilaku Disruptif Tinggi

Pelatihan “REMONA” memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan perilaku disruptif pada siswa kelas I SD Ky Ageng Giri. Terlihat lima dari 32 siswa memiliki sering melakukan perilaku disruptif, kemudian perilakunya menurun setelah diberikan pelatihan “REMONA”. Perilaku itu tetap bertahan setelah satu minggu diadakan pelatihan “REMONA”. Skor perilaku disruptif pada 5 siswa tersebut menunjukkan skor berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan “REMONA” akan efektif jika diberikan setiap hari dan berkelanjutan. Selain itu pelatihan ini juga bisa diterapkan oleh orangtua ketika di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan perilaku disruptif pada siswa kelas I SD Ky Ageng Giri setelah diberikan pelatihan

(REMONA). Hasil eksperimen menunjukkan bahwa perilaku disruptif anak menurun secara signifikan setelah diberikan pelatihan “REMONA”. Hal ini juga diperkuat dengan hasil perbedaan perilaku sebelum dan sesudah perlakuan pada lima siswa dengan skor perilaku disruptif tertinggi. Pada kelima siswa tersebut terlihat bahwa skor *pretest* dan *posttest* menurun secara signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan “REMONA” efektif dalam menurunkan perilaku disruptif anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbuckle & Little. (2004). Teachers perception and management of disruptive classroom behaviour during the middle years (years five to nine). *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 4, 59-70.
- Campbell. A., Rodrigues, B. J., & dkk. (2013). Effects of a tier 2 on classroom disruptive behavior and academic engagement. *Journal of curriculum and instruction (JOICI)*, 7, 35-54.
- Darwis, A. (2006). *Pengubahan perilaku menyimpang murid sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.
- Feldman, S. R. (2012). *Pengantar psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Flicker, E. S., & Hoffman, J. A. (2006). *Guiding children's behavior*. New York and London: Teacher College Press.
- Grainger, J. D. (2003). *Nerva and the roman succession crisis of AD 96-99*. London: Routledge. ISBN 0-415-28917-3.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P. & Calkins, S. D. (2007). The role of regulation emotion in children's early academic success. *Journal of School Psychology*. 45, 3-9. Doi: 10.1016/j.jsp.2006.09.002.
- Hurlock, E. B. (2008) *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Old, S. W & Feldman, R. D. (2009). *Human development. perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development*. USA: Thomson.
- Sutaryani, N. P. C., Suadnyana, I. N., & Tirtayani, L. A. (2016). Pengaruh teknik token economy terhadap perilaku disruptif pada anak di tk ganessa denpasar. *e-Journal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2).
- Tirtayani, L. A., & Wisjnu, M. (2012). Penerapan program ‘kereta anak tertib’ di taman kanak-kanak. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 21-28.
- Todras, P. (2007). *Teachers perspective of disruptive behaviour in the classroom*. Faculty of the Chicago School of Professional Psychology.