

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MENGONTROL EMOSI PADA ANAK PRA SEKOLAH OLEH ORANG TUA DI TK NEGERI PEMBINA PARE KEDIRI (Pengabdian Kepada Masyarakat)

Ariani Sulistyorini⁽¹⁾, Widyasih Sunaringtyas⁽²⁾, Nove Lestari⁽³⁾

Prodi D3 Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, ariani.iqbal@gmail.com, 08124312247

Prodi D3 Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, sihwidya123@gmail.com, 081252902726

Prodi D3 Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, nophelestari@gmail.com, 085785834118

ABSTRAK

Masalah yang sering dihadapi anak adalah mengontrol emosi yang mereka miliki. Mengontrol emosi anak bukanlah hal yang mudah dilakukan termasuk pada orang dewasa. Perlu trik khusus tentang cara mengajari anak mengelola emosi yang baik agar emosi bisa tersalurkan dengan benar dan sehat. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi pada orang tua bagaimana cara mengontrol emosi pada anak pra sekolah. Metode yang digunakan adalah edukasi dengan ceramah, tanya jawab dan role play. Waktu pelaksanaan tanggal 22 dan 24 Desember 2022 di TK Negeri Pembina Pare, Kediri dengan peserta 65 orang tua. Setelah diberikan edukasi didapatkan hasil pengetahuan dan kemampuan 20 orang tua (30%) baik, 35 orang tua (55%) cukup dan 10 orang tua (15%) kurang dalam mengontrol emosi pada anak pra sekolah. Beberapa cara dapat digunakan untuk mengontrol emosi yaitu ajarkan anak cara menenangkan diri, mengungkapkan perasaan, tidak memendam rasa marah, empati pada anak, berikan contoh yang baik, berikan batasan, ajarkan untuk menjauhi penyebab emosi, hindari menghukum anak, bicarakan tentang emosi dan perasaan, ajari cara mengenali perasaan orang lain, cara menyelesaikan masalah, belajar mendengarkan, peluk saat anak sedang marah, jangan bertengkar didepan anak dan bicara saat emosi mereda. Mengontrol Emosi sangat penting dilakukan agar emosi bisa dikendalikan dengan baik sekaligus mengajarkan pada anak bagaimana cara mengidentifikasi tanda tanda kemarahan dan menemukan cara terbaik untuk berpikiran tenang sekaligus produktif dalam bertindak. Apabila emosi bisa dikendalikan dengan baik, maka kebiasaan buruk akan sangat membantu anak bisa menghindari ledakan kemarahan yang tidak hanya menyakitkan orang sekitar namun juga menyakitkan diri anak.

Kata Kunci: Mengontrol, emosi, anak, pra sekolah

ABSTRACT

The problem that children often face is controlling their emotions. Controlling children's emotions is not an easy thing to do, including adults. Need special tricks on how to teach children to manage good emotions so that emotions can be channeled properly and healthily. The purpose of community service is to educate parents on how to control emotions in pre-school children. The method used is education with lectures, question and answer and role play. The implementation time is 22 and 24 December 2022 at Pembina Pare Public Kindergarten, Kediri with 65 parents participating. After being given education, the results of knowledge and abilities of 20 parents (30%) were good, 35 parents (55%) had enough and 10 parents (15%) were lacking in controlling emotions in pre-school children. Several ways can be used to control emotions, namely teach children how to calm down, express feelings, not harbor anger, empathize with children, set a good example, set boundaries, teach them to stay away from emotional causes, avoid punishing children, talk about emotions and feelings, teach how to recognize other people's feelings, how to solve problems, learn to listen, hug when children are angry, don't fight in front of children and talk when emotions subside. Controlling emotions is very important to do so that emotions can be controlled properly as well as teaching children how to identify signs of anger and find the best way to think calmly while being productive in action. If emotions can be controlled properly, then bad habits will really help children to avoid angry outbursts that not only hurt the people around them but also hurt the children themselves.

Keywords: Controlling, emotions, children, preschool

PENDAHULUAN

Anak merupakan masa depan masyarakat kita, merupakan hadiah bagi dunia ini sehingga masyarakat mempunyai tanggung jawab untuk memelihara dan mengasuh mereka. Anak Prasekolah adalah anak dengan rentang usia 60 –72 bulan. Pada masa ini, pertumbuhan berlangsung stabil, terjadi perkembangan dengan aktivitas jasmani yang bertambah dan meningkatnya keterampilan dan proses berfikir. Memasuki masa prasekolah, anak mulai menunjukkan keinginannya, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Orang tua dan keluarga diharapkan dapat memantau pertumbuhan dan perkembangan anaknya, agar dapat dilakukan intervensi dini bila anak mengalami kelainan atau gangguan yang berkaitan dengan status kesehatannya (1)

Di Masa lalu, kesehatan hanya didefinisikan sebagai ketiadaan penyakit, kesehatan diukur dengan memantau mortalitas dan morbiditas sebuah kelompok. Namun selama lebih dari satu abad yang lalu, fokus kesehatan telah bergeser menjadi pencegahan penyakit, promosi kesehatan, dan kesejahteraan. Menurut WHO dalam penelitian Juwita Citra sehat adalah keadaan utuh fisik, jasmani, mental, dan sosial dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan(2).

Sejak lahir anak-anak sudah memiliki berbagai emosi (seperti marah, senang, cemas, sedih, dan sebagainya) yang akan terus berkembang seiring pertumbuhannya. Emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi (3) Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Oleh karena emosi merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata maka sebenarnya tidak ada emosi baik atau emosi buruk. Sebagai orangtua, orang tua wajib tahu bagaimana cara mengendalikan emosi anak agar ia memiliki kecerdasan emosional yang baik. Kunci

kecerdasan emosi adalah kejujuran pada suara hati. Suara hati itulah yang seharusnya dijadikan pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan. Kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan, kompetensi, dan kecakapan non kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual(4).

Selama masa pertumbuhan anak, emosi alaminya akan bercampur dengan apa yang ia lihat dari lingkungan sekitarnya seperti lingkungan rumah, sekitar rumah dan sekolah. Oleh karena itu, gaya parenting oleh orang tua yang tepat akan sangat penting untuk mengendalikan emosi anak. Sebelum orang tua mengajarkan bagaimana cara mengendalikan emosi anak, sebaiknya ajari anak terlebih dahulu untuk mengenali dan mengidentifikasi perasaannya. Misalnya, sedih, marah, kecewa, malu, senang, benci, dan sebagainya

Masalah yang seringkali dihadapi anak anak adalah tentang cara mengontrol emosi yang mereka miliki. Meski rasa marah merupakan emosi normal yang memang harus diungkapkan, namun ada beberapa ekspresi marah yang sebaiknya dihindari karena bisa membuat anak semakin agresif dan kasar. Mengendalikan emosi anak memang bukanlah sebuah hal yang mudah untuk dilakukan termasuk untuk orang dewasa. Untuk itu, perlu trik khusus dalam cara mengajari anak mengelola emosi yang paling baik agar rasa emosi anak bisa tersalurkan dengan benar dan sehat.

Emosi yang tidak terkontrol dengan baik pada saat anak usia dini yang terjadi dalam jangka panjang akan mengakibatkan dampak terjadinya gangguan campuran tingkah laku dan emosi yang onsetnya terjadi pada masa kanak-kanak seperti gangguan tingkah laku depresif, gangguan campuran tingkah laku dan emosi lainnya, serta gangguan tingkah laku dan emosi yang tidak terkontrol (5)

Merujuk pada paparan di atas betapa pentingnya kecerdasan emosi diajarkan orangtua kepada anaknya dari sedini mungkin. Sebagaimana yang dikatakan Goleman (2000) dalam (Muchlisin Riadi), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kunci kecerdasan emosi adalah kejujuran pada suara hati. Suara hati itulah yang seharusnya dijadikan pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan. Hal senada juga diungkapkan oleh Ginanjar (2001) dalam (Faizatun N & Misbah M) kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kemampuan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi(4).

Tujuan Pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi pada orang tua bagaimana cara mengontrol emosi pada anak pra sekolah dengan harapan anak mampu mengontrol emosinya dengan baik sehingga tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal.

METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat adalah memberikan edukasi kepada masyarakat yaitu Orang Tua Murid dengan metode ceramah, tanya jawab dan role play. Waktu pelaksanaan tanggal 22 dan 24 Desember 2022 bertempat di TK Negeri Pembina Pare, Kediri dengan peserta 65 orang tua murid. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam mengendalikan emosi pada anak yaitu memberikan pemahaman tentang manajemen emosi pada anak usia pra sekolah dan usaha yang dapat dilakukan guru dan orang tua dalam mengontrol emosi pada anak usia pra sekolah dan memberikan praktik kepada guru dan orang tua dalam menangani anak usia prasekolah yang sedang berada dalam kondisi emosi sehingga kontrol emosi mereka dapat dikendalikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

dengan memberikan edukasi tentang cara mengontrol emosi pada anak Pra Sekolah di TK Negeri Pembina Pare Kabupaten Kediri, tanya jawab tentang bagaimana cara mengontrol emosi pada anak Pra Sekolah di TK Negeri Pembina Pare, dan role play tentang cara mengontrol emosi pada anak Pra Sekolah. Pendekatan ini dilakukan agar para guru dan orang tua murid mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana mengontrol emosi pada anak pra sekolah, bagaimana orangtua mengajarkan anaknya untuk membentuk pola pikir/ kerangka berpikir yang dimiliki anak sehingga anak dapat menyeimbangkan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan intelegensinya secara bersamaan. Para orangtua dapat mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh di lingkungan keluarganya dalam mengontrol emosi pada anak pra sekolah.

Hasil kegiatan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah guru dan orang tua siswa sangat antusias Ketika diberikan edukasi tentang bagaimana mengontrol emosi pada anak pra sekolah kepada para guru dan orang tua murid di TK Negeri Pembina Pare Kabupaten Kediri yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Kemampuan Orang Tua dalam mengontrol emosi pada anak usia Pra Sekolah di TK Negeri Pembina Pare Kabupaten Kediri Sebelum diberikan Edukasi pada tanggal 22 Desember 2022.

No	Pengetahuan dan Kemampuan Orang Tua	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	7	10
2.	Cukup	23	35
3.	Kurang	35	55
	Total	65	100

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Kemampuan Orang Tua dalam mengontrol emosi pada anak usia Pra Sekolah di TK Negeri Pembina Pare Kabupaten Kediri Setelah diberikan Edukasi pada tanggal 24 Desember 2022.

No	Pengetahuan dan Kemampuan Orang Tua	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	20	30
2.	Cukup	35	55
3.	Kurang	10	15
	Total	65	100

Dari tabel 1 diatas sebelum dilakukan edukasi, pengetahuan dan kemampuan orang tua dalam mengontrol emosi pada anak usia pra sekolah didapatkan hasil 7 Orang tua (10%) baik, 23 orang tua (35%) cukup dan 35 orang tua (55%) masih kurang dalam mengontrol emosi pada anak pra sekolah. Dari Tabel 2 di atas setelah diberikan edukasi kepada para para guru dan orang tua murid di TK Negeri Pembina Pare Kabupaten Kediri didapatkan hasil pengetahuan dan kemampuan 20 orang tua (30%) baik, 35 orang tua (55%) cukup dan 10 orang tua (15%) masih kurang dalam mengontrol emosi pada anak pra sekolah sehingga pengetahuan dan kemampuan dalam pengontrolan emosi pada anak Pra Sekolah perlu ditingkatkan Lagi.

Perkembangan emosi anak sangat dipengaruhi oleh bagaimana orang tua memperlakukan anaknya. Untuk itu orang tua harus bisa memberi contoh yang baik pada anaknya. Orang tua juga harus mampu mengelola emosinya sendiri dan membantu anak dalam mengelola emosinya sehingga dibutuhkan cara agar orang tua bisa mengelola emosinya (6)

Emosi yang terkontrol dengan baik dapat menunjang kecerdasan emosional berkembang dengan baik pula. Selain itu juga tercapai Kesehatan jiwa yang optimal pada anak di masa depan. Kesehatan Jiwa adalah kondisi seseorang dalam keadaan sehat secara kognitif, afektif, fisiologis, perilaku dan sosial sehingga mampu memenuhi tanggung jawab, berfungsi secara efektif di lingkungannya dan puas dengan perannya sebagai individu maupun dalam berhubungan secara interpersonal (7)

Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengontrol emosi yaitu ajarkan anak cara menenangkan diri, ajari cara mengungkapkan perasaan, ajari untuk tidak memendam rasa

marah, empati pada anak, berikan contoh yang baik, berikan batasan, ajarkan untuk menjauhi penyebab emosi, hindari menghukum anak, bicarakan tentang emosi dan perasaan, ajari cara mengenali perasaan orang lain, ajarkan cara menyelesaikan masalah, belajar mendengarkan, peluk saat anak sedang marah, jangan bertengkar didepan anak dan bicara saat emosi mereda (8)

Cara pertama yang bisa orang tua lakukan adalah mengajarkan bagaimana cara terbaik untuk menenangkan diri. Istirahat menjadi kunci penting untuk membantu semua orang untuk meredakan emosi termasuk pada anak anak. Apabila anak sedang memperlihatkan ciri ciri emosi dalam psikologi, sebaiknya jangan langsung bereaksi dan langsung menegurnya sebab itu hanya akan memicu emosinya semakin tinggi. Berikan waktu pada anak agar bisa merasa lebih tenang. Orang tua bisa membawa anak masuk ke kamar yang sejuk agar bisa lebih tenang dan jauhkan anak dari sumber penyebab kemarahannya. Namun, jika memang anak menjadi lebih agresif dan juga bersikap kasar, maka segera hentikan dan buat anak agar bisa duduk diam selama 1 hingga 2 menit untuk menenangkan diri dan ajarkan juga untuk melakukan pernapasan/relaksasi seperti melakukan beberapa gerakan yoga supaya mereka bisa mengendalikan emosi dengan lebih baik

Hindari membiarkan anak meluapkan emosi tanpa alasan yang jelas. Anak anak terbiasa untuk teriak, menjerit, menendang, memukul dan juga melemparkan barang barang di sekitar mereka saat sedang emosi sebab mereka belum mengerti bagaimana cara mengekspresikan emosi mereka secara verbal. Orang tua bisa mengajari tentang beberapa kata emosi yang berbeda agar bisa mengungkapkan perasaan mereka sebagai salah satu cara pengendalian atau pengontrolan emosi diri. Beberapa kata yang bisa digunakan adalah marah, bahagia, geram, takut, gugup, jengkel, cemas, kesal dan sebagainya. Dengan mengajarkan mereka tentang arti beberapa kata emosi manusia, maka anak akan belajar untuk meluapkan emosi melalui kata kata dan kalimat dibandingkan bersikap kasar seperti menendang, menjerit, berteriak dan sebagainya

Saat emosi terjadi, maka adrenalin seseorang akan terpompa dan detak jantung juga mengalami peningkatan yang juga terjadi pada

anak. Saat adrenalin ini meningkat, maka seseorang juga mendapatkan energi tambahan sehingga bisa berbicara lebih keras. Perubahan yang terjadi pada tubuh ini nantinya akan meningkatkan risiko agresif dan juga kekerasan. Langkah terbaik sebagai cara meredam emosi dalam psikologi adalah dengan mengajarkan anak untuk bisa mengalihkan semua adrenalin pada sesuatu hal yang lebih positif dan produktif sekaligus tidak membahayakan. Beberapa hal yang bisa orang tua ajarkan diantaranya adalah melakukan kegiatan olahraga, berenang, beraktivitas fisik seperti berlari dan sebagainya

Tanpa disertai rasa empati, orang tua tidak akan bisa menemukan cara terbaik untuk mengelola emosi anak. Empati adalah kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain, dan juga membayangkan diri sendiri berada di posisi orang tersebut. Empati memainkan peran penting dalam membangun dan menjaga hubungan antara sesama manusia (9). Orang tua harus bisa membujuk anak untuk menceritakan hal apa yang sampai membuatnya emosi. Orang tua membantu anak untuk mengenali perasaannya seperti frustrasi, marah atau kesal akan sesuatu. Jika orang tua bisa berempati, maka orang tua nantinya juga bisa memahami perasaan anak tanpa harus terlihat seperti menghakimi. Saat orang tua bisa lebih terbuka untuk mendengarkan, maka nantinya anak juga bisa merasa lebih tenang

Perilaku anak sebenarnya juga banyak meniru perilaku dari orang tuanya yang sering dilihat oleh anak. Baik atau buruk perilaku anak akan tergantung bagaimana cara orang tua mendidik anak anak mereka. Tips menahan emosi yang bisa dilakukan dengan cara memberi contoh pada mereka. Jadilah orang tua yang bisa dijadikan panutan. Apabila orang tua bisa mengendalikan emosi dengan baik, maka secara otomatis anak juga akan meniru cara orang tuanya untuk mengatasi emosi tanpa harus bersikap agresif atau kasar.

Anak anak sebenarnya diperbolehkan untuk marah asalkan tidak melebihi batas karena marah merupakan salah satu jenis emosi pada manusia. Kadar toleransi yang seharusnya orang tua berikan untuk anak harus dibatasi hingga anak mulai merusak fisik atau bahkan berkata kasar. Terapkan aturan tersebut sebagai aturan tidak tertulis dan pastikan anak anak memahami dengan baik tentang peraturan tersebut dan harus siap menghadapi konsekuensi apabila

sampai melanggar aturan yang sudah buat oleh orang tua dan anak tersebut.

Apabila emosi anak sudah di luar kendali, maka pisahkan segera anak dengan seseorang yang ia anggap sebagai penyebab amarah atau emosi. Jauhkan anak dari penyebab tersebut dan ajarkan juga pada anak agar bisa memakai beberapa strategi untuk menenangkan diri ketika sedang marah seperti mengambil napas dalam dalam (relaksasi), duduk, berbaring, minum segelas air, mendengarkan lagu dan sebagainya.

Perilaku menghukum anak seperti memberikan konsekuensi, memukul dan mempermalukan bukan menjadi cara terbaik untuk mengajarkan anak bagaimana cara mengatur emosi. Apabila hal tersebut dilakukan, maka hanya akan memperburuk perilaku anak. Saat anda menghukum anak, maka yang anak anak lakukan hanyalah mencoba untuk menyimpan emosi tersebut dan semakin lama akan semakin penuh dan inilah yang menjadi alasan mengapa memberi hukuman pada anak bukanlah cara terbaik untuk mengajarkan untuk bisa mengendalikan emosi. Daripada menghukum, cobalah untuk memberikan bimbingan positif, cara meluapkan emosi dengan baik, membantu anak agar bisa memproses emosi dan juga mengajarkan pada anak cara untuk belajar lebih terampil hingga akhirnya anak anak bisa mengendalikan emosi mereka dengan baik.

Cara mengajari anak agar bisa mengelola emosi mereka selanjutnya bisa dilakukan dengan membicarakan tentang emosi dan juga perasaan. Pastikan anak anak bisa memahami segala jenis emosi yang ia rasakan. Ajari anak mengenai jenis perilaku dan juga ekspresi wajah yang mungkin bersumber dari emosi berbeda. Selain itu, pada saat anak sedang mengekspresikan emosi yang berbeda, maka beri anak pengertian dan alasan tentang kenapa ia bisa merasakan hal seperti itu dan juga menunjukkan perilaku tertentu (10)

Anak anak juga perlu mengetahui tentang cara untuk membaca emosi atau perasaan orang lain sekaligus cara meluapkan emosi dengan baik. Dengan mengajarkan cara untuk mengenali perasaan orang lain, bahasa tubuh dan juga ekspresi wajah, maka nantinya anak juga bisa memahami lebih baik tentang bagaimana seharusnya cara berinteraksi dengan baik dan pada akhirnya juga akan membantu mereka untuk membangun hubungan yang lebih baik, positif dan menguntungkan.

Selain menenangkan anak saat sedang emosi, orang tua juga harus mendorong anak agar bisa menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan mengajarkan hal ini, maka membuat mereka jadi mandiri dan tidak selalu bergantung dengan orang tua saat sedang menghadapi masalah sehingga bisa menyelesaikan masalah tersebut sendiri. Contohnya, saat anak sedang bertengkar memperebutkan mainan, maka cobalah untuk mengajarkan pada anak untuk bisa berkata baik dan bermain secara bergantian.

Seperti orang dewasa, anak-anak juga selalu ingin didengar dalam tahap perkembangan emosi usia pra-sekolah. Jika sebagai orang tua kurang cukup mendengarkan, maka nantinya anak akan mengubah emosi yang dimiliki menjadi negatif agar bisa mendapatkan perhatian dari orang tua. Untuk itu, cobalah untuk selalu bisa mendengarkan agar ia nantinya bisa melatih emosi dengan baik. Tunjukkan sebagai orang tua peduli dan orang tua akan melihat perubahan besar pada diri anak ketika ia diperhatikan.

Peluk saat anak sedang marah: Penyebab anak emosi dan kesal tidak hanya disebabkan diri anak sendiri, akan tetapi sebagai orang tua mungkin juga yang menjadi penyebab anak menjadi emosi. Memberikan pelukan pada anak setidaknya sebelum orang tua pergi menjadi cara mudah untuk melatih emosi yang dimiliki anak.

Jangan bertengkar di depan anak. Anak yang tidak bisa mengendalikan emosi dengan baik juga bisa disebabkan karena ia meniru perilaku dari orang tua. Untuk itu saat orang tua memiliki masalah dengan pasangan, cobalah mengendalikan emosi dan perkataan kasar di depan anak karena itu merupakan contoh tidak baik yang bisa membuat emosi anak tidak stabil.

Bicara saat emosi mereda. Terkadang anak bisa emosi tanpa sebab yang jelas khususnya saat di pusat keramaian maka tentu orang akan berusaha menenangkan anak. Bawalah anak ke tempat yang sepi dan biarkan ia meluapkan emosinya dan sesudah reda maka bicaralah padanya dan katakan jika sikap yang baru saja ia lakukan tidak disukai oleh anak. Dengan ini, anak akan belajar secara perlahan untuk merubah sikap buruk yang ia lakukan.

Beberapa strategi berkomunikasi yang dapat dilakukan dengan anak yang dapat membantu dalam mengontrol emosi pada anak yaitu kembangkan pemahaman sesuai dengan norma perkembangan usia, komunikasikan

dengan hormat dan jujur, kaji dan gunakan kosakata yang sesuai dengan tingkat pemahaman anak, kaji kebutuhan anak berhubungan dengan situasi yang mendesak, kaji kapasitas anak untuk berhasil menghadapi perubahan, gunakan komunikasi non verbal dan cara lain untuk berkomunikasi (seperti kontak mata, ekspresi wajah), bekerja untuk mengembangkan rasa percaya melalui kejujuran dan sikap konsisten, interpretasikan tanda non verbal anak dengan mengungkapkan secara verbal, gunakan humor dan mendengar aktif untuk membangun hubungan, gunakan Teknik komunikasi sesuai usia (contoh bercerita, membuat gambar, menulis kreatif) dan gunakan alat komunikasi alternatif tambahan pada anak dengan kebutuhan khusus (11)

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan Penyuluhan didapatkan hasil sebagian besar orang tua mempunyai pengetahuan dan kemampuan yang cukup tentang cara mengontrol emosi pada anak usia prasekolah. Mengontrol Emosi sangat penting dilakukan agar emosi bisa dikendalikan dengan baik sekaligus mengajarkan pada anak tentang cara mengidentifikasi tanda-tanda kemarahan dan menemukan cara terbaik untuk berpikiran tenang sekaligus produktif dalam bertindak. Apabila emosi tersebut bisa dikendalikan dengan baik, maka kebiasaan buruk tersebut juga akan sangat membantu agar anak bisa menghindari ledakan kemarahan yang tidak hanya menyakiti orang sekitar namun juga menyakitkan diri anak. Peran orang tua sangat diperlukan dalam mengontrol emosi anak sehingga kecerdasan emosi diajarkan orangtua kepada anaknya dari sedini mungkin akan sangat kecerdasan emosional yang baik pada tahap perkembangan selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya HUsada Kediri yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dan Kepala Sekolah beserta Staf dari TK Negeri Pembina

Pare Kediri yang telah mengizinkan dan memberikan kesempatan pada penulis dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat.

11. Keliat BA, Pasaribu J. Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart. Singapura: Elsevier Pte Ltd. 2016;

DAFTAR PUSTAKA

1. Nasir A, Muhith A. Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori. Jakarta: Salemba Medika. 2011;4–94.
2. Juwita CP. Modul konsep sehat dan sakit. 2021;
3. Sunarti I. Pengaruh Kecerdasan Emosi, Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Uniku (Survei Pada Mahasiswa Semester Ganjil 2017-2018 Pendidikan Ekonomi Universitas Kuningan). *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*. 2018;15(02):16–33.
4. Fauziatun N, Misbah M. Relevansi kecerdasan emosional (eq) dan kecerdasan spiritual (sq) dengan pendidikan karakter. *Jurnal Kependidikan*. 2020;8(2):142–65.
5. Maharani EA, Puspitasari I. Deteksi Gangguan Emosi dan Perilaku Disruptif Pada Anak Usia Prasekolah. *Journal of Early Childhood Care and Education*. 2019;2(1):1–13.
6. Anzani RW, Insan IK. Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. *PANDAWA*. 2020;2(2):180–93.
7. Hamid AYS, Keliat BA, Putri YSE. Asuhan keperawatan jiwa. 2020;
8. Nurfadila A, Aisyah DS, Karyawati L. Disiplin Dalam Pengendalian Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 2023;9(7):21–8.
9. Irma MCHN, Harmawati D, Fitrianti H. Analisis Kemampuan Empati Anak Usia 4-5 Tahun. *Seulanga: Jurnal Pendidikan Anak*. 2022;3(2):100–8.
10. Puspita SM. Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*. 2019;5(1):85–92.