



**JPM**  
Jurnal Pengabdian Masyarakat

# Jurnal Pengabdian Masyarakat Dharma Andalas

Vol.04 No.02(2025)

<http://jurnal.unidha.ac.id/index.php/JPMDA>

E-issn : 2962-7334

<https://doi.org/10.47233/jpmda.v4i2.2708>

## Peningkatan Kemampuan Mengenal Emosi Pada Anak Tunagrahita Melalui Kegiatan Konseling Kelompok Berbasis Ekspresi Diri

Vera Sriwahyuningsih<sup>\*1</sup>, Ananda Maha Putri<sup>2</sup>, Mufadhal Barseli<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang

<sup>3</sup>Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan

\*e-mail: [verasriwahyuningsih@upiypk.ac.id](mailto:verasriwahyuningsih@upiypk.ac.id)<sup>1</sup>, [anandamahaputri@gmail.com](mailto:anandamahaputri@gmail.com)<sup>2</sup>, [Mufadhalbarseli@konselor.org](mailto:Mufadhalbarseli@konselor.org)<sup>3</sup>

### Abstract

*This community service activity aimed to improve the ability of children with intellectual disabilities to recognize and express emotions through group counseling based on self-expression at Panti Sosial Bina Grahita Harapan Padang. The activities were conducted using emotion cards, facial expression exercises, drawing activities, and simple role-playing. Evaluation was carried out through pre-test and post-test assessments of participants' emotional abilities. The results showed an increase in the ability to recognize emotions from 42% to 78% (+36%) and the ability to express emotions from 38% to 74% (+36%). In addition, participants demonstrated improved participation, communication confidence, and social interaction during the activities. These findings indicate that self-expression-based group counseling is effective in supporting the social-emotional development of children with intellectual disabilities.*

**Keywords:** Group counseling, Intellectual disability, Self-expression, Social-emotional development.

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan mengenal dan mengekspresikan emosi pada anak tunagrahita di Panti Sosial Bina Grahita Harapan Padang melalui konseling kelompok berbasis ekspresi diri. Kegiatan dilaksanakan menggunakan media kartu emosi, latihan ekspresi wajah, menggambar perasaan, dan bermain peran. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test terhadap kemampuan emosional peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan mengenal emosi dari 42% menjadi 78% (+36%) dan kemampuan mengekspresikan emosi dari 38% menjadi 74% (+36%). Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi, keberanian berkomunikasi, dan interaksi sosial peserta selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis ekspresi diri efektif dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak tunagrahita.

**Kata Kunci:** Ekspresi diri, Konseling kelompok, Sosial-emosional, Tunagrahita.

*This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license*



### PENDAHULUAN

Anak tunagrahita merupakan bagian dari anak berkebutuhan khusus yang memiliki keterbatasan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif, termasuk dalam aspek komunikasi, interaksi sosial, dan pengelolaan emosi. Dalam konteks pendidikan, mereka tidak hanya membutuhkan pembelajaran akademik, tetapi juga pengembangan kemampuan emosional sebagai dasar dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kesehatan mental anak menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Namun, keterbatasan kognitif yang dimiliki menyebabkan anak tunagrahita mengalami kesulitan dalam memahami emosi dasar, sehingga membutuhkan pendekatan pembelajaran yang konkret, sederhana, dan berulang (Woolfolk, 2016; Santrock, 2018).

Kemampuan mengenal emosi merupakan bagian penting dalam perkembangan sosial-emosional anak. Emosi seperti senang, sedih, dan marah perlu dipahami sejak dini sebagai dasar pengendalian diri dan interaksi sosial. Ryff (2014) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengenali emosi memengaruhi perilaku, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis. Anak yang belum mampu mengenali emosi dengan baik cenderung menunjukkan perilaku maladaptif seperti agresivitas, menarik diri, atau tantrum. Oleh karena itu, keterampilan pengelolaan emosi menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan mental anak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak tunagrahita memiliki keterbatasan dalam aspek emosional dan sosial. Sari dan Nugroho (2023) menjelaskan bahwa anak berkebutuhan khusus mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan interaksi sosial. Hidayat dan Sumantri (2022) juga mengungkapkan bahwa keterbatasan memahami emosi menyebabkan anak cenderung mengekspresikan perasaan secara tidak terkontrol. Penelitian lain oleh Wulandari dan Fitriani (2021) menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan mengenal emosi berkorelasi dengan rendahnya kesejahteraan psikologis anak. Selain itu, Nasution dan Putra (2024) menegaskan bahwa pendekatan berbasis aktivitas dan media visual lebih efektif dalam membantu anak memahami konsep emosional dibandingkan metode konvensional.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu perkembangan emosional anak tunagrahita. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu memahami diri dan mengembangkan keterampilan sosial. Corey (2017) menyatakan bahwa interaksi dalam kelompok memungkinkan individu belajar mengenali emosi, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan sosial. Selain itu, pendekatan ekspresi diri seperti menggambar dan bermain peran terbukti efektif membantu anak mengekspresikan emosi secara nonverbal (Malchiodi, 2005).

Berdasarkan hasil observasi awal di Panti Sosial Bina Grahita Harapan Padang, ditemukan bahwa sebagian besar anak tunagrahita belum mampu mengenali dan membedakan emosi dasar seperti senang, sedih, dan marah. Anak cenderung mengekspresikan emosi secara langsung tanpa memahami penyebabnya sehingga sering muncul perilaku tantrum, mudah marah, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, keterbatasan media pembelajaran yang sederhana dan menarik menjadi kendala dalam proses pembelajaran emosi. Berdasarkan kondisi tersebut, tim PKM melaksanakan kegiatan konseling kelompok berbasis ekspresi diri menggunakan media visual berupa kartu emosi, aktivitas menggambar, dan bermain peran sederhana. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kemampuan mengenal dan mengekspresikan emosi pada anak tunagrahita serta mendukung perkembangan sosial-emosional mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Panti Sosial Bina Grahita Harapan Padang melalui pendekatan konseling kelompok berbasis ekspresi diri yang bersifat partisipatif dan berbasis aktivitas. Kegiatan diawali dengan observasi dan koordinasi dengan pendamping panti untuk mengidentifikasi kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi serta menyiapkan media pembelajaran berupa kartu emosi dan lembar aktivitas.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pengenalan emosi dasar menggunakan media visual, latihan ekspresi wajah, kegiatan menggambar perasaan, bermain peran sederhana, dan diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan melalui observasi, pre-test, dan post-test untuk mengukur peningkatan kemampuan mengenal dan mengekspresikan emosi serta partisipasi sosial anak selama kegiatan berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) tentang peningkatan kemampuan mengenal dan mengekspresikan emosi melalui konseling kelompok berbasis ekspresi diri telah dilaksanakan di Panti Sosial Bina Grahita Harapan Padang dengan melibatkan anak tunagrahita sebagai peserta aktif. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara penuh dengan tingkat keterlibatan yang tinggi. Antusiasme anak terlihat selama sesi pengenalan emosi, latihan

ekspresi wajah, menggambar perasaan, serta bermain peran. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas dan media visual sesuai dengan karakteristik anak tunagrahita yang lebih mudah memahami pembelajaran melalui pengalaman konkret (Woolfolk, 2016; Santrock, 2018).

Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan konseling kelompok berbasis ekspresi diri yang menekankan interaksi sosial, pengalaman langsung, serta penggunaan media visual. Pendekatan ini bertujuan membantu anak memahami konsep emosi yang bersifat abstrak menjadi lebih sederhana dan aplikatif. Secara teoretis, pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran pada anak berkebutuhan khusus yang menekankan penggunaan media konkret, pengulangan, dan keterlibatan aktif dalam proses belajar. Selain itu, konseling kelompok memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar melalui dinamika kelompok sehingga mampu meningkatkan pemahaman emosi dan keterampilan sosial (Corey, 2017).

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, pengukuran dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, dimana kemampuan mengenal emosi meningkat dari 42% menjadi 78% (+36%), sedangkan kemampuan mengekspresikan emosi meningkat dari 38% menjadi 74% (+36%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan efektif dalam membantu anak memahami dan mengekspresikan emosi secara lebih tepat.

Secara kualitatif, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif pada anak. Anak mulai mampu mengidentifikasi emosi dasar melalui media kartu emosi, menunjukkan ekspresi wajah yang sesuai, serta lebih berani mengekspresikan perasaan melalui kegiatan menggambar dan bermain peran. Selain itu, terjadi peningkatan interaksi sosial yang ditandai dengan meningkatnya partisipasi dalam kegiatan kelompok serta kemampuan berkomunikasi secara sederhana.

Penggunaan media kartu emosi terbukti efektif dalam membantu anak memahami konsep emosi yang bersifat abstrak. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dan Nugroho (2023) yang menyatakan bahwa media visual mampu meningkatkan pemahaman konsep emosional pada anak berkebutuhan khusus karena memberikan representasi yang konkret dan mudah dipahami. Penelitian Nasution dan Putra (2024) juga menunjukkan bahwa pendekatan visual dan aktivitas langsung dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali emosi secara lebih efektif.

Sementara itu, kegiatan menggambar dan bermain peran merupakan bentuk pendekatan ekspresi diri yang memungkinkan anak menyalurkan emosi secara nonverbal. Pendekatan ini sangat penting mengingat keterbatasan komunikasi verbal yang dimiliki oleh anak tunagrahita. Hal ini sesuai dengan teori terapi ekspresif yang dikemukakan oleh Malchiodi (2005), bahwa aktivitas simbolik seperti menggambar dan bermain peran dapat membantu individu mengungkapkan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal. Selain itu, pendekatan expressive therapy juga terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kemampuan komunikasi anak berkebutuhan khusus.

Dari aspek sosial, kegiatan konseling kelompok memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan interaksi anak. Anak belajar berkomunikasi, berbagi pengalaman, serta memahami respons sosial dari teman sebaya. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Bandura (1977) yang menyatakan bahwa individu belajar melalui proses observasi, imitasi, dan interaksi sosial. Dengan demikian, kegiatan kelompok tidak hanya meningkatkan kemampuan emosional, tetapi juga membantu perkembangan keterampilan sosial anak tunagrahita.

Pendampingan dari pendamping memberikan respons positif terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Media kartu emosi yang digunakan dinilai praktis dan mudah diterapkan dalam kegiatan pembinaan sehari-hari sehingga berpotensi digunakan secara berkelanjutan dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan PKM ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan sosial-emosional anak tunagrahita. Peningkatan kemampuan mengenal dan mengekspresikan emosi serta meningkatnya interaksi

sosial menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis ekspresi diri merupakan pendekatan yang efektif, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan anak tunagrahita.

**Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Aspek	Hasil
Partisipasi Peserta	Anak mengikuti kegiatan secara aktif dari awal hingga akhir
Kemampuan Mengenal Emosi	Meningkat dari 42% menjadi 78%
Kemampuan Mengekspresikan Emosi	Meningkat dari 38% menjadi 74%
Perubahan Perilaku	Anak lebih mampu mengekspresikan emosi dan berinteraksi sosial
Dukungan Pendamping	Pendamping mendukung penggunaan media kartu emosi secara berkelanjutan

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok berbasis ekspresi diri. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan aktivitas ekspresif mampu membantu anak memahami emosi secara lebih konkret dan aplikatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nasution dan Putra (2022) yang menyatakan bahwa media visual efektif meningkatkan pemahaman emosional pada anak berkebutuhan khusus.

**Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan PKM**



Gambar 1 menunjukkan rangkaian pelaksanaan kegiatan yang meliputi pengenalan emosi menggunakan kartu emosi, latihan ekspresi wajah, menggambar perasaan, dan bermain peran sederhana. Selama kegiatan berlangsung, anak menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam setiap sesi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas dan media visual dapat membantu anak tunagrahita memahami serta mengekspresikan emosi secara lebih baik.

## KESIMPULAN

Kegiatan PKM melalui konseling kelompok berbasis ekspresi diri efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional anak tunagrahita. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan kemampuan mengenal emosi dari 42% menjadi 78% (+36%) dan kemampuan mengekspresikan emosi dari 38% menjadi 74% (+36%). Selain itu, anak menunjukkan perilaku yang lebih adaptif dalam interaksi sosial, sementara pendamping memperoleh metode pembinaan yang lebih aplikatif melalui penggunaan media kartu emosi.

Pihak panti sosial disarankan mengintegrasikan kegiatan ini ke dalam program pembinaan rutin serta melakukan evaluasi secara berkala. Pendamping diharapkan menerapkan metode

secara konsisten, dan program ini dapat dikembangkan serta direplikasi pada lembaga lain yang menangani anak berkebutuhan khusus.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, Albert. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Corey, Gerald. (2017). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Hidayat, R., dan Sumantri, M. (2022). "Emosi dan perilaku pada anak tunagrahita." *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Vol. 10. No. 1. hlm. 33-42.
- Malchiodi, Cathy A. (2005). *Expressive Therapies*. New York: Guilford Press.
- Nasution, D., dan Putra, R. (2024). "Media visual dalam pembelajaran emosi anak berkebutuhan khusus." *Jurnal Pendidikan Inklusi*. Vol. 6. No. 1. hlm. 10-19.
- Ryff, Carol D. (2014). "Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Happiness Studies*. Vol. 15. No. 1. hlm. 1-28.
- Santrock, John W. (2018). *Life-Span Development*. Edisi ke-14. New York: McGraw-Hill.
- Sari, D., dan Nugroho, A. (2023). "Regulasi emosi pada anak berkebutuhan khusus." *Jurnal Pendidikan Khusus*. Vol. 12. No. 2. hlm. 45-56.
- Woolfolk, Anita. (2016). *Educational Psychology*. Edisi ke-13. Boston: Pearson.
- Wulandari, F., dan Fitriani, A. (2021). "Kesejahteraan psikologis siswa berkebutuhan khusus." *Jurnal BK Indonesia*. Vol. 9. No. 2. hlm. 21-30.