



Penguatan Ekspresi Emosi Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Media Edukatif Roda Emosi di SLB Negeri Pembina Yogyakarta

Strengthening Emotional Expression of Children with Special Needs Through the Educational Emotion Wheel Media at SLB Negeri Pembina Yogyakarta

Rizki Rini Rahayu^{1*}, Sofie Rahmawati², Melani Lailansyah³, Wanda Rahma Wardani⁴,
Sudharno Dwi Yuwono⁵

¹⁻⁵Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: rizkirinirahayu@gmail.com^{1*}, rahmasofie62@gmail.com², melanilailan@gmail.com³,
wandarahmawardani@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: rizkirinirahayu@gmail.com¹

Article History:

Naskah Masuk: 18 Oktober 2025;

Revisi: 23 November 2025;

Diterima: 29 Desember 2025;

Terbit: 30 Desember 2025

Keywords: Emotional

Psychoeducation; Inclusive

Schools; Intellectual Barriers; Play-

Based; Wheel of Emotions

Abstract: This psychoeducation is motivated by the need for service support for students with special needs at SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Some students with intellectual disabilities require assistance in recognizing and expressing their emotions. The purpose of this counseling activity is to provide appropriate media needed to support the development of students' emotional expression in everyday social interactions. The counseling method employed was a play-based learning approach. The evaluation of the effectiveness of this method involved 10 students with intellectual disabilities, consisting of 7 male students and 3 female students in Grade VII of junior high school. Based on the results of the counseling activities, which were conducted in three stages—namely the opening stage, the emotion recognition stage, and the application of the emotion wheel—it was found that the use of the emotion wheel media strengthened the emotional expression abilities of students with intellectual disabilities. This improvement was evident from observable changes in the emotional behavior of some students.

Abstrak

Kegiatan psikoedukasi (penyuluhan) ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan dukungan layanan bagi peserta didik berkebutuhan khusus di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Sebagian peserta didik dengan hambatan intelektual memerlukan pendampingan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Tujuan dari penyuluhan ini, untuk mengupayakan media yang tepat yang diperlukan untuk mendukung pengembangan ekspresi emosi peserta didik dalam interaksi sosial sehari-hari. Metode penyuluhan ini menggunakan metode bermain (*Play Based Learning*) dalam melakukan evaluasi keberhasilan menggunakan metode ini dengan subjek yang berjumlah 10 siswa tunagrahita, 7 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan kelas VII SMP (Sekolah Menengah Pertama). Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan mulai dari tahap pertama pembukaan, tahap kedua pengenalan emosi dan tahap yang ketiga pengaplikasian roda emosi diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa penggunaan media roda emosi menguatkan kemampuan ekspresi emosi siswa, hal tersebut terlihat dari perubahan perilaku emosional pada sebagian siswa.

Kata Kunci: Berbasis Bermain; Hambatan Intelektual; Psikoedukasi Emosi; Roda Emosi; Sekolah Inklusif

1. PENDAHULUAN

Tunagrahita merupakan salah satu disabilitas yang mengalami hambatan dalam hal intelektual, hal ini dapat diketahui dari rendahnya IQ yang berada di bawah rata-rata dan hambatan dalam perilaku adaptif yang mencakup aspek konseptual, sosial, dan praktis yang muncul sebelum usia 18 tahun (Febriana, 2021; Hakim, 2018). Dimana hal tersebut berpengaruh terhadap capaian akademik individu itu sendiri. Meskipun begitu, masih terdapat

permasalahan lain seperti kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi yang tepat. terdapat kecenderungan memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang tepat. Contohnya ketika individu tersebut sedang kesal, respon yang ditunjukkan berupa ekspresi marah yang tidak terkontrol dan beberapa diantaranya hanya mengetahui emosi dasar seperti ketika sedih hanya dapat diekspresikan dengan menangis padahal sedih tidak hanya diekspresikan dengan menangis adapun dengan tersenyum yang menandakan kesedihan. Selain itu hasil observasi juga menunjukkan bahwa mereka memperlihatkan ekspresi emosi kurang sesuai ataupun berlebihan. Jadi masalah ekspresi emosi ini merupakan hal yang penting untuk diatasi pada difabel intelektual di SLBN Pembinaan Yogyakarta.

Dengan demikian, ekspresi emosi penting bagi tunagrahita karena pada dasarnya ekspresi emosi adalah salah satu bentuk komunikasi sehingga anak dapat mengungkapkan segala kebutuhan dan perasaannya pada orang lain. Emosi anak adalah keadaan dimana perasaan pada diri seorang anak yang disertai warna afektif, baik berupa pergolakan pikiran, nafsu, keadaan mental, maupun fisik yang dapat dilihat melalui gejala-gejala seperti marah, bahagia, sedih, kasih sayang, ingin tahu, dan cemburu (Suteja, 2017). Menurut teori Walter Bradford Cannon mengemukakan bahwa suatu pengalaman emosi (*emotional expression*) akan menimbulkan reaksi fisiologis berupa ekspresi emosi (*emotional expression*) dari tubuh. Hal serupa juga dinyatakan oleh Cannon Bard bahwa emosi yang dirasakan dan reaksi tubuh yang terjadi tidak saling tergantung, keduanya dicetuskan secara bergantian, saat pertama kali menerima emosi potensial yang dihasilkan dari dunia luar, kemudian diteruskan ke hipotalamus. (2025) menegaskan bahwa intervensi pelatihan khusus yang sistematis mampu meningkatkan pengenalan emosi dan regulasi emosi, oleh karena itu ketiadaan program pelatihan berkelanjutan akan membuat individu kesulitan bergaul dengan teman-temannya dan memberikan efek ketidakstabilan pada emosi. Hal ini juga didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa individu yang sulit mengekspresikan emosinya biasanya akan mengalami gangguan dalam pengenalan dan ekspresi emosi, seperti ledakan emosi, agresi ringan dan kesulitan komunikasi nonverbal. Dari hasil studi yang menggunakan media interaktif didapati hasilnya berhasil menurunkan frekuensi ledakan emosi dan meningkatkan kesadaran emosional peserta, yang sekaligus mengindikasikan apa yang terjadi bila intervensi tidak diberikan.

Berdasarkan survei awal di lapangan dan hasil wawancara terhadap guru kelas, diperoleh bahwa tunagrahita di SLB Negeri Pembina Yogyakarta diperlukan penguatan kemampuan dalam mengekspresikan emosi. Contohnya ketika individu tersebut sedang kesal, respon yang ditunjukkan berupa ekspresi marah yang tidak terkontrol.

Menurut Cahyati (2019) Kemampuan sosial emosional mereka dapat dilatih, namun tidak mampu sesuai dengan perkembangan anak pada umumnya, perkembangan sosial emosional mereka dapat dilatih dengan baik, karena setelah melakukan permainan ritmik mereka terlihat belajar dengan lebih nyaman. Apabila hal tersebut dibiarkan, akan menyebabkan individu tersebut lebih tidak terkontrol. Selaras dengan temuan tersebut, menurut Pratama dan Prastisi (2025) menegaskan bahwa intervensi kegiatan penyuluhan khusus yang sistematis mampu meningkatkan pengenalan emosi dan regulasi emosi, oleh karena itu ketiadaan program kegiatan penyuluhan berkelanjutan akan membuat individu kesulitan bergaul dengan teman-temannya dan memberikan efek ketidakstabilan pada emosi.

Dari berbagai upaya di atas menunjukkan bahwa perlu adanya latihan terkait emosi. Pada kesempatan ini program yang ditawarkan berupa pengenalan ekspresi emosi melalui media roda emosi. Media tersebut diperlukan, karena media dapat menjadi salah satu alat bantu mengajar bagi guru untuk menyampaikan materi pengajaran, meningkatkan kreativitas siswa dan meningkatkan perhatian siswa dalam proses pembelajaran. Dengan media, siswa akan lebih termotivasi untuk belajar dan merangsang siswa untuk berbicara serta berimajinasi. Dengan demikian, melalui media pembelajaran dapat membuat proses belajar mengajar lebih efektif dan efisien serta terjalin hubungan baik antara guru dengan peserta didik. Menurut Ruth Lautfer (1999) dengan penggunaan media roda emosi dapat menstimulus individu dalam mengekspresikan emosi yang lebih tepat karena roda emosi memproyeksikan jenis-jenis ekspresi dengan lebih mudah dipahami oleh siswa SMP di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Sehingga harapannya dapat membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi, menunjukkan ekspresi emosi yang tepat, dan mengetahui kondisi apa yang memunculkan ekspresi emosi tersebut. Berdasarkan uraian diatas maka tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ekspresi emosi pada siswa tunagrahita melalui media roda emosi. Dalam memperoleh pengambilan data pada pengabdian menggunakan metode kualitatif yaitu observasi dan wawancara. Pendekatan tersebut dipilih untuk memahami secara langsung permasalahan ekspresi emosi pada siswa tunagrahita ringan - sedang, serta perubahan perilaku yang tampak selama kegiatan pelatihan berlangsung. Fokus penelitian diarahkan pada proses, pengalaman subjek, dan dinamika respon ekspresi emosi yang muncul.

2. METODE

Dalam memperoleh pengambilan data pada kegiatan penyuluhan menggunakan metode kualitatif yaitu observasi dan wawancara. Pendekatan tersebut dipilih untuk memahami

secara langsung kemampuan ekspresi emosi pada siswa tunagrahita dilihat dari perubahan perilaku yang tampak selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Penyuluhan difokuskan pada proses, pengalaman subjek, dan dinamika respon ekspresi emosi yang muncul. ini menunjukkan bahwa penggunaan media salah satunya dengan roda emosi dapat merangsang disabilitas tunagrahita dalam mengekspresikan emosinya. Berdasarkan hasil observasi tunagrahita ringan dapat lebih mengenali ekspresi emosi secara tepat, seperti amarah, ketakutan, gembira, sedih. Sementara anak tunagrahita sedang agak sulit mengungkapkan emosi dan menunjukkan ekspresi tidak wajar atau berlebihan akibat keterbatasan perkembangan emosional

Lokasi kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Sasaran kegiatan merupakan siswa tuna grahita kategori ringan–sedang. Subjeknya adalah siswa tuna grahita kelas VII tingkat SMP berjumlah 10 orang, terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu sesi dengan durasi kurang lebih 120 menit.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media roda emosi. Media roda emosi merupakan sarana dalam penyampaian materi karena dianggap sebagai media yang lebih variatif digunakan.



Gambar 1. Contoh Diagram Prosedur Pelaksanaan.

Prosedur pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah tahap pembukaan, di mana pada tahap ini fasilitator membangun *chemistry* dengan siswa agar terciptanya suasana yang lebih interaktif dan tidak canggung. Tahap kedua berupa pengenalan emosi sederhana, melalui pemberian materi dengan power point yang disajikan secara sederhana, tujuannya supaya membantu siswa tunagrahita ringan mengenali emosi yang dirasakan dengan tepat. Tahap ketiga merupakan proses penggunaan roda emosi, di mana siswa diajak untuk mengamati dan memilih ekspresi emosi yang ditampilkan. Melalui kegiatan ini, fasilitator mengamati bagaimana siswa mengenali dan mengekspresikan emosi, baik secara verbal maupun non-verbal, sesuai dengan situasi yang diberikan. Respons dan bentuk ekspresi emosi yang ditunjukkan siswa selama kegiatan berlangsung menjadi gambaran perkembangan kemampuan ekspresi emosi siswa. Seluruh rangkaian kegiatan diamati secara menyeluruh untuk melihat keterlibatan, respons, serta perubahan perilaku siswa selama sesi berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 10 siswa tunagrahita ringan-sedang kelas VII tingkatan SMP (Sekolah Menengah Pertama). Peserta terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 3 siswi perempuan. Seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pengenalan emosi dasar dan penggunaan media visual yang dinamai roda emosi.



Gambar 2. Penyampaian Materi.

Dari gambar diatas merupakan kegiatan pembukaan dan penyampaian materi dalam program penyuluhan penguatan ekspresi emosi. Fasilitator berinteraksi langsung dengan siswa tunagrahita dengan suasana yang kondusif dan komunikatif. Kegiatan pembukaan bertujuan membangun kedekatan (chemistry) antara fasilitator dan siswa agar siswa merasa nyaman, fokus, serta siap mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi pengenalan emosi dasar secara sederhana menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan didukung dengan media power point yang ditampilkan didepan.



Gambar 3. Media Roda Emosi.

Dari gambar diatas memperlihatkan proses penggunaan media roda emosi sebagai sarana pembelajaran ekspresi emosi. Siswa diajak untuk mengamati, memilih, dan menirukan berbagai ekspresi emosi yang terdapat pada roda emosi sesuai dengan arahan fasilitator. Media

roda emosi digunakan untuk membantu siswa mengenali jenis-jenis emosi dasar serta melatih kemampuan mengekspresikan emosi secara verbal maupun nonverbal. Melalui kegiatan ini, siswa tampak lebih aktif dan antusias, serta mulai menunjukkan respons emosional yang lebih tepat sesuai dengan situasi yang diberikan.



Gambar 4. Foto Bersama.



Gambar 5. Foto Bersama.

Dari gambar diatas merupakan dokumentasi foto bersama dengan siswa tunagrahita setelah seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan selesai dilaksanakan. Foto bersama ini mencerminkan suasana kebersamaan, keakraban, dan keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi ini juga menjadi bukti terlaksananya kegiatan penguatan ekspresi emosi di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi, siswa tunagrahita kategori ringan dapat lebih mengenali ekspresi emosi secara tepat, seperti amarah, takut, senang, dan sedih. Sementara siswa tunagrahita dengan kategori sedang agak sulit mengenali dan mengekspresikan emosi secara berlebihan akibat keterbatasan perkembangan emosional yang kurang tepat.

Tabel 1. Hasil observasi.

No	Inisial	Ekspresi emosi	Sebelum menggunakan roda emosi	Setelah menggunakan roda emosi
1.	AF	Senang	Cenderung menunjukkan mimik wajah yang datar	Mulai berani mencoba menunjukkan senyum lebar
2.	BACK	Terkejut	Ekspresi yang ditunjukkan terbatas pada mata yang terbelalak	Mampu mengkombinasikan ekspresi mata yang terbelalak sekaligus mulut yang menganga
3.	GS	Marah	Menunjukkan respon marah yang masih sulit membedakan dengan ekspresi emosi lainnya	Berhasil menampilkan ekspresi marah melalui perubahan alis dan tatapan mata
4.	HANIP	Marah	Kesulitan membedakan ekspresi marah dengan emosi kesal	Mampu menampilkan ekspresi marah melalui perubahan alis yang naik
5.	JNRA	Terkejut	Cenderung menunjukkan ekspresi datar (membeku)	Mulai menunjukkan ekspresi dengan membuka mulut dan membelalakkan mata
6.	JMS	Senang	Menunjukkan senyum tipis	Mampu menunjukkan senyum lebar dan wajah cerah
7.	MRP	Marah	Berteriak sebagai tanda amarah	Mampu menirukan dengan mengerutkan alis dan menatap tajam
8.	MIM	Menangis	Bingung menirukan tanpa air mata asli	Menirukan gerakan mengusap mata dan isak tangis
9.	MRRA	Marah.	Meledak-ledak tidak terkontrol	Bisa menyalurkan rasa marah melalui mimik wajah
10.	MZ	Takut	Bingung memposisikan tangan saat takut	Menirukan posisi tangan untuk menutupi wajah.
11.	RRKR	Sedih	Menolak menirukan karena merasa malu	Mulai berani menunjukkan bibir melengkung ke bawah.

Dari hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, penggunaan media-visual seperti roda emosi memberikan suatu hal yang cukup positif dari siswa. Media visual yang ditampilkan dalam bentuk gambar ekspresi emosi membantu siswa tuna grahita untuk memahami ekspresi emosi. Penggunaan media ini dinilai efektif meningkatkan kemampuan ekspresi emosi pada siswa tunagrahita, karena penerapan media interaktif menambah motivasi belajar dan ketertarikan siswa dibandingkan buku teks biasa, sebagaimana diamati dalam proses pengajaran kelas (Rosmaya, Sulaeman dan Purwati, 2019).

Selain itu, selama kegiatan berlangsung terlihat adanya perubahan perilaku emosional yang cukup signifikan pada sebagian siswa. Beberapa siswa yang awalnya kurang bisa mengontrol emosi seiring berjalannya kegiatan mereka mulai mampu mengikuti arahan, memperhatikan, dan mengekspresikan macam-macam ekspresi emosi yang ditampilkan.

Meskipun perubahan tersebut belum merata pada seluruh peserta, temuan ini menunjukkan adanya potensi penguatan kemampuan ekspresi emosi melalui latihan yang diberikan.

Hasil ini didukung oleh pendapat Cahyati (2019) yang menyebutkan bahwa kemampuan sosial-emosional anak tunagrahita dapat dikembangkan melalui kegiatan yang bersifat konkret dan menyenangkan. Media roda emosi memberikan pengalaman belajar yang sesuai dengan karakteristik siswa tunagrahita, karena mengandalkan penglihatan dan praktik langsung. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih nyaman dan mudah diterima oleh siswa.

Lebih lanjut, pada penelitian Pratama dan Pratisti (2025) menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dapat membantu meningkatkan kemampuan pengenalan serta regulasi emosi pada siswa tunagrahita. Meskipun kegiatan penyuluhan ini dilakukan dalam satu sesi, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa media roda emosi berpotensi menjadi alternatif strategi pembelajaran emosi yang dapat dikembangkan lebih lanjut oleh guru dalam kegiatan pembelajaran rutin di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa penggunaan media roda emosi mampu membantu siswa tunagrahita ringan-sedang dalam mengenali dan mengekspresikan emosi dasar secara lebih tepat. Media ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga mendorong munculnya kesadaran emosional yang menjadi dasar penting bagi perkembangan sosial-emosional siswa tunagrahita di lingkungan sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media roda emosi dapat dijadikan media penguatan untuk membantu siswa tunagrahita dalam mengekspresikan emosinya. Pada tunagrahita ringan media ini dapat membantu mengenali emosi dasar, sedangkan bagi tunagrahita sedang, media ini berfungsi untuk meminimalisir ekspresi emosi yang berlebihan. Antusiasme dan perubahan perilaku yang ditunjukkan menjadi lebih terbuka dalam mengikuti arahan selama sesi menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil menciptakan suasana belajar yang nyaman dan memicu kesiapan emosional.

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang bagi proses pembelajaran di sekolah. Dengan menerapkan media yang interaktif, siswa tunagrahita menjadi lebih termotivasi untuk memahami materi-materi selanjutnya. Maka diperlukan penggunaan media pembelajaran yang bersifat visual dan konkret secara berkelanjutan, agar perkembangan emosional dan kognitif siswa dapat terus terjaga dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim kegiatan penyuluhan mengucapkan terima kasih kepada SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang berkenan menerima dan memfasilitasi pelaksanaan program ini. Terima kasih pula kami sampaikan kepada Bapak Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., atas kesempatan yang diberikan sehingga tim dapat terjun langsung untuk mengetahui kondisi siswa tunagrahita. Selain itu, ucapan terima kasih tidak lupa kami sampaikan kepada Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd., selaku dosen pembimbing dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2015). *Exceptional learners: An introduction to special education* (13th ed.). Pearson Education.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Smith, J. D. (2016). *Introduction to special education: Making a difference* (8th ed.). Pearson.
- Somantri, T. S. (2012). *Psikologi anak luar biasa*. Refika Aditama.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2006). *Pengantar pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Cahyati, N. (2019). Permainan ritmik bagi perkembangan sosial emosional anak tunagrahita ringan. *Jurnal Golden Age*, 3(2), 116–125.
- Febriana, R. (2021). Karakteristik anak tunagrahita dan implikasinya dalam pembelajaran di sekolah luar biasa. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 17(1), 45–54.
- Hakim, L. (2018). Anak berkebutuhan khusus: Konsep, karakteristik, dan layanan pendidikan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 89–98.
- Pratama, K. Y., & Pratisti, W. D. (2025). Pengembangan potensi keterampilan sosial dan emosional pada anak tunagrahita melalui pelatihan khusus dan terapi kombinasi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(3), 210–222.
- Rosmaya, I., Sulaeman, S., & Purwati, N. H. (2019). Pengaruh video interaktif dan media gambar terhadap kemampuan merawat diri pada anak tunagrahita. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 17–26.
- Romli, S. (2025). *Kecerdasan emosional dan faktor lingkungan sebagai pendorong motivasi belajar* (hlm. 58). Adanu Abimata.
- Suteja, J. (2017). Dinamika emosi anak dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 23–34.