

**PSIKOEDUKASI MENGENALI DAN MENGELOLAH EMOSI DIRI DI SD NEGERI 7 TANJUNG LAGO
KECAMATAN TANJUNG LAGO KABUPATEN BANGUN SARI****Ingga Karina¹ , Rina Oktaviana ²**^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia
Email : Inggakarinanursidi@gmail.com**ABSTRAK**

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) ini bertujuan untuk melaksanakan psikoedukasi "Mengenal dan Mengelola Emosi Diri" bagi siswa kelas V SD Negeri 7 Tanjung Lago. Program ini didasari oleh pentingnya pengembangan keterampilan sosial-emosional pada anak usia 11-12 tahun, yang berada dalam fase awal remaja dimana kemampuan mengenali dan mengelola emosi belum optimal, sehingga berpotensi menimbulkan masalah perilaku dan kesulitan penyesuaian diri. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif yang terdiri dari sosialisasi materi, ice breaking (tebak emosi, tepuk emosi), dan role play (bermain peran). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa dalam mengenali jenis-jenis emosi (seperti senang, sedih, marah, takut, kecewa), keberanian mengekspresikan perasaan, serta kemampuan menerapkan teknik sederhana pengelolaan emosi (misalnya menarik napas dalam dan berpikir sebelum bertindak). Siswa juga menjadi lebih aktif, percaya diri, dan menunjukkan empati dalam interaksi sosial. Program ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi dengan metode interaktif efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa, mendukung pendidikan karakter, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif di sekolah dasar.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Pengelolaan Emosi, Siswa Sekolah Dasar.

ABSTRACT

This Thematic Community Service Program (KKNT) aimed to conduct psychoeducation on "Recognizing and Managing Self-Emotions" for fifth-grade students at SD Negeri 7 Tanjung Lago. This program is based on the importance of developing socio-emotional skills in children aged 11-12 years, who are in the early adolescence phase where the ability to recognize and manage emotions is not yet optimal, potentially leading to behavioral problems and adjustment difficulties. The implementation method used a participatory approach consisting of material socialization, ice-breaking (emotion guessing, emotion clapping), and role-play. The results showed an increase in students' understanding of recognizing types of emotions (such as happy, sad, angry, afraid, disappointed), courage in expressing feelings, and the ability to apply simple emotion management techniques (e.g., taking deep breaths and

Article History

Received: November 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Copyright : Author**Publish by : Krepa**

This work is licensed under
a [Creative Commons](#)
[Attribution-NonCommercial](#)
[4.0 International License](#)

thinking before acting). Students also became more active, confident, and showed empathy in social interactions. This program concludes that psychoeducation with interactive methods is effective in improving students' emotional intelligence, supporting character education, and creating a more conducive learning environment in elementary schools.

Keywords: *Psychoeducation, Emotion Management, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) merupakan pengembangan dari KKN tradisional yang menekankan pada pendekatan berbasis tema sesuai kebutuhan masyarakat desa. Program ini menjadi wadah aktualisasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bentuk pengabdian yang kontekstual dan aplikatif. Ropiqa et al. (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan KKNT di wilayah pedesaan terbukti mampu meningkatkan kesadaran warga terhadap isu kesehatan melalui kegiatan edukatif yang disesuaikan dengan tantangan lokal.

Mahasiswa yang tergabung dalam kegiatan KKNT tidak hanya menjadi pelaksana program, tetapi juga agen perubahan yang menjembatani antara potensi akademik dengan kebutuhan riil masyarakat. Studi oleh Putra dan Setyawan (2023) mencatat bahwa pelibatan aktif mahasiswa dalam kegiatan pembangunan desa meningkatkan partisipasi warga serta menghidupkan kembali semangat gotong royong yang mulai luntur.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa di harapkan mampu menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama perkuliahan untuk memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Sebagai mahasiswa psikologi, peran pengabdian masyarakat dapat diwujudkan dalam bentuk pemberdayaan potensi manusia melalui kegiatan psikoedukasi, yang mana kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa sekolah dasar khususnya siswa kelas V dalam mengenal dan mengelola emosi.

Pada usia sekolah dasar, yang mana siswa berada dalam masa perkembangan sosial emosional dimana mereka mulai belajar berinteraksi, berkerjasama, serta memahami batasan dan perilaku yang dapat diterima. Namun kurang nya pemahaman tentang emosi pada anak bisa menyebabkan masalah mental seperti kecemasan dan depresi, kesulitan sosial, sulit berteman, menarik diri, konflik. Situasi ini menunjukkan perlunya program pendidikan emosional yang efektif dan mudah dipahami siswa Hurlock (2011).

Perkembangan emosi pada anak usia 11-12 tahun merupakan proses bertahap dalam kemampuan anak untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi yang dialaminya. Usia ini berada pada tahap akhir masa kanak-kanak dan masa remaja awal, sehingga anak mulai mengalami perubahan emosional yang cukup kompleks. bahwa perkembangan emosi anak ditandai dengan meningkatnya kemampuan dalam mengontrol emosi, memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menyesuaikan ekspresi emosi sesuai dengan norma sosial. Pada usia 11-12 tahun, anak mulai menyadari bahwa emosi memiliki dampak terhadap hubungan sosial dan perilaku sehari-hari Hurlock (2011)

Pada periode masa remaja awal khususnya kelas V, berada pada tahap yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan kemampuan sosial mereka. Pada usia 11-12 tahun, anak mulai mampu memahami emosi yang lebih kompleks, namun sering kali belum mampu mengelolanya secara tepat (Papalia & Feldman, 2015). Kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan keterampilan dasar yang memengaruhi keberhasilan anak dalam belajar, bersosialisasi, dan menghadapi tantangan kehidupan. Emosional memiliki kontribusi besar dalam membentuk perilaku positif dan keberhasilan seseorang dibandingkan sekadar

kemampuan akademik. kemampuan mengenali dan mengelola emosi menjadi keterampilan dasar yang harus dikembangkan untuk mendukung proses belajar, hubungan sosial, serta pembentukan karakter Goleman (1995).

Bentuk perkembangan emosi pada anak usia 11-12 tahun dapat dilihat dari berbagai aspek kemampuan emosional dan perilaku sehari-hari. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah kesulitan anak dalam mengenali dan memahami jenis emosi yang dirasakan, sehingga anak tidak mampu membedakan emosi yang mirip, seperti marah dan kecewa atau sedih dan takut. Selain itu, anak juga sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara tepat, di mana emosi negatif cenderung ditunjukkan melalui perilaku impulsif seperti marah berlebihan, menangis, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Permasalahan lain yang umum terjadi adalah rendahnya kemampuan pengendalian emosi, sehingga anak mudah tersinggung, sulit mengontrol amarah, dan kurang mampu mengelola rasa kecewa ketika menghadapi konflik atau kegagalan. Anak juga dapat mengalami ketidakstabilan emosi, yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang cepat akibat pengaruh perkembangan biologis dan tekanan sosial, khususnya dari teman sebaya. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri dan tingginya sensitivitas terhadap penilaian sosial menjadi permasalahan yang sering dialami anak, di mana anak merasa malu, takut ditolak, dan enggan mengungkapkan perasaan secara terbuka. Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak masih memerlukan pendampingan dan pembelajaran yang terarah agar anak mampu mengelola emosinya secara sehat dan adaptif (Hurlock, 2011; Santrock, 2018; Goleman, 2016).

Perkembangan emosi sering kali dihadapkan pada berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola perasaan. Pada usia ini, anak mulai mengalami perubahan emosional yang cukup signifikan, namun kemampuan pengendalian emosi belum berkembang secara optimal. Akibatnya, anak sering kesulitan mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, dan cemas, yang dapat muncul dalam bentuk perilaku impulsif, mudah tersinggung, atau menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, anak pada usia ini cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, di mana suasana hati dapat berubah dengan cepat sebagai dampak dari perubahan biologis dan tekanan sosial yang meningkat. Anak juga menjadi lebih sensitif terhadap penilaian orang lain, terutama dari teman sebaya, sehingga mudah merasa tidak percaya diri, malu, atau takut ditolak. Permasalahan lainnya adalah keterbatasan kemampuan anak dalam mengekspresikan perasaan secara verbal, sehingga emosi sering dipendam dan berpotensi menimbulkan masalah perilaku maupun kesulitan penyesuaian diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa anak usia 11-12 tahun masih membutuhkan pendampingan dan bimbingan yang tepat agar mampu mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi secara sehat dan adaptif (Hurlock, 2011; Santrock, 2018; Goleman, 2016).

Berdasarkan hasil observasi awal dan pelaksanaan kegiatan di SD Negeri 07 Tanjung Lago, ditemukan bahwa perkembangan emosi siswa, khususnya pada siswa kelas V yang berusia 11-12 tahun, masih menghadapi beberapa permasalahan. Sebagian siswa belum mampu mengenali dan membedakan jenis-jenis emosi yang mereka rasakan, seperti perbedaan antara marah dan kecewa, serta sedih dan takut. Kondisi ini menyebabkan siswa kesulitan mengekspresikan perasaan secara tepat dalam situasi pembelajaran maupun interaksi sosial. Selain itu, terdapat siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah tersinggung, marah secara impulsif, atau menarik diri ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya. Permasalahan lainnya terlihat dari rendahnya kepercayaan diri sebagian siswa serta rasa malu untuk mengungkapkan perasaan di depan kelas. Hal ini diperkuat dengan keterbatasan kosakata emosi dan kurangnya pembiasaan kegiatan yang mendukung pengelolaan emosi di lingkungan sekolah. Jika kondisi ini tidak mendapatkan pendampingan yang tepat, maka dapat berdampak pada proses belajar, hubungan sosial antar siswa, serta perkembangan kepribadian anak secara keseluruhan.

Maka dari permasalahan diatas saya menyimpulkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu mengidentifikasi emosinya sendiri, mudah mengalami ledakan emosi, atau kesulitan mengekspresikan emosi secara tepat. Kondisi tersebut dapat memengaruhi suasana belajar serta hubungan antar siswa. Kurangnya pemahaman tentang emosi sering menimbulkan perilaku negatif seperti agresi, menarik diri, dan konflik sosial. Situasi ini menunjukkan perlunya program pendidikan emosional yang efektif dan mudah dipahami siswa (Hurlock 2011).

Jadi maka dari itu pembelajaran tentang emosi akan lebih bermakna jika disampaikan melalui metode yang interaktif dan menyenangkan. Psikoedukasi adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan psikologis kepada individu atau kelompok agar mampu mengenali, memahami, serta mengelola kondisi psikologis yang dialami secara lebih adaptif. Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada pengembangan keterampilan praktis, seperti pengelolaan emosi, pemecahan masalah, dan strategi coping dalam kehidupan sehari-hari. Melalui psikoedukasi, individu diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, mengurangi dampak negatif permasalahan psikologis, serta memperkuat kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial (Brown, 2018; Gladding, 2016).

Metode selanjutnya yaitu Ice breaking merupakan suatu kegiatan atau teknik yang digunakan untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan kesiapan peserta dalam mengikuti suatu kegiatan pembelajaran atau pelatihan. Ice breaking berfungsi menciptakan suasana yang nyaman, meningkatkan fokus, serta memotivasi siswa untuk terlibat dalam pembelajaran (Suprijono, 2014). Sementara itu, role play merupakan metode yang memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung, sehingga mereka dapat berlatih mengungkapkan dan mengelola emosi dalam situasi yang menyerupai kehidupan nyata (Joyce & Weil, 2009).

Oleh karena itu melalui kegiatan “Psikoedukasi Mengenal dan Mengelola Emosi Diri” pada siswa Sekolah Dasar 07 Tanjung Lago, khususnya siswa Kelas V, yang mana kegiatan ini merupakan bagian dari KKNT (Kuliah Kerja Nyata Tematik). Universitas Bina Darma yang dilaksanakan di Desa Bangun Sari, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin. Program ini bertujuan untuk membantu siswa Sekolah Dasar untuk lebih memahami beragam emosi yang mereka rasakan serta memiliki keterampilan untuk mengelolanya secara positif.

METODE

Kegiatan psikoedukasi “Mengenal dan Mengelola Emosi Diri” dilaksanakan melalui beberapa tahapan dan metode pembelajaran yaitu, Psikoedukasi tentang emosi. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan disertai contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa agar mudah dipahami. Ice breaking seperti tebak emosi dan tebak emosi. Dan yang terakhir yaitu role play yaitu bermain peran di mana siswa diminta memerankan situasi tertentu yang berkaitan dengan emosi, seperti menghadapi konflik dengan teman atau mengelola rasa marah dan kecewa. Khalayak utama dari program Psikoedukasi ini adalah siswa SD 07 Tanjung Lago, khususnya siswa kelas V yang berada pada masa remaja awal perkembangan emosional yang sangat penting. Sasaran kegiatan ini meliputi Siswa - Siswi khususnya anak kelas V Sekolah Dasar 07 Tanjung Lago dengan rentang usia 11 sampai 12 tahun.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat	: SD 07 Tanjung Lago, yang berlokasi di Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin
Waktu Pelaksanaan Kegiatan	: Pukul 09:00 -10:00 WIB, 14 november - 20 November 2025

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan dalam program psikoedukasi “Mengetahui dan Mengelola Emosi Diri” dirancang secara edukatif, partisipatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas V. Metode yang digunakan bertujuan untuk membantu siswa memahami konsep emosi secara konkret serta melatih keterampilan pengelolaan emosi melalui pengalaman langsung. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengenalan singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan yaitu psikoedukasi tentang emosi, dilanjutkan dengan ice breaking yaitu tebak ekspresi emosi dan tepuk emosi dan yang terakhir yaitu role play anak diminta untuk bermain peran dalam situasi tertentu yang berkaitan dengan emosi, Seluruh kegiatan dirancang untuk mendukung peningkatan ekspresi emosi siswa secara bertahap. Evaluasi yang dilakukan melalui pengamatan keaktifan, pemahaman materi, keberanian dan emosi siswa selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKNT) di Desa Bangun sari Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi “Mengetahui dan Mengelola Emosi Diri” yang dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 07 Tanjung Lago, diperoleh beberapa hasil positif yang terlihat dari perubahan pemahaman, sikap, dan perilaku siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman mengenai jenis-jenis emosi, seperti senang, sedih, marah, takut, dan kecewa. Pada awal kegiatan, sebagian siswa masih kesulitan membedakan emosi yang memiliki kemiripan. Namun, setelah dilakukan sosialisasi materi yang disertai contoh konkret dan media sederhana, siswa mulai mampu mengenali serta menyebutkan emosi yang mereka rasakan dalam berbagai situasi sehari-hari.

Melalui pelaksanaan ice breaking, siswa menunjukkan peningkatan konsentrasi, antusiasme, dan kesiapan emosional dalam mengikuti kegiatan. Ice breaking yang dilakukan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan menyenangkan, sehingga siswa menjadi lebih aktif berpartisipasi dan tidak mudah merasa jenuh selama kegiatan berlangsung. Pada kegiatan role play, siswa terlihat lebih berani mengekspresikan perasaan dan memerankan situasi yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, seperti menghadapi konflik dengan teman atau mengekspresikan rasa kecewa secara tepat. Kegiatan ini membantu siswa memahami cara mengelola emosi negatif dengan lebih baik, serta melatih empati dan kemampuan berkomunikasi secara positif. Siswa juga mulai menunjukkan sikap saling menghargai dan memahami perasaan teman. Selain itu, melalui kegiatan diskusi dan refleksi, siswa mampu mengungkapkan pengalaman emosional yang pernah dialami serta menyampaikan pembelajaran yang mereka peroleh selama kegiatan.

Sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka menjadi lebih memahami perasaan diri sendiri dan mengetahui cara sederhana untuk menenangkan diri ketika merasa marah atau sedih. Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosi siswa, khususnya dalam hal pengenalan emosi, pengendalian emosi, serta peningkatan keterampilan sosial. Kegiatan ini juga mendukung terciptanya suasana belajar yang lebih kondusif dan hubungan sosial yang lebih baik antar siswa di SD Negeri 07 Tanjung Lago.

Tabel 1. Tahap Perencanaan Kegiatan

No	Pertemuan	Materi Kegiatan	Metode	Indikator keberhasilan	Kendala
1.	Sosialisasi 09:00/ 10:00	Pengertian emosi dan macam-macam emosi (senang, sedih, marah, takut)	Pemberian materi melalui PPT dan tanya jawab.	Siswa mampu menyebutkan dan mengenali emosi dasar contohnya marah, sedih, senang, takut dan terkejut.	Siswa masih sulit membedakan beberapa jenis emosi yang mirip contohnya marah dan kecewa, cemas dan takut, dan sedih dan takut.
2.	Ice breaking 10:00/ 10:15	Cara mengekspresikan emosi positif seperti, Mengucapkan rasa syukur , berbagi dengan teman dan lain sebagainya yang positif.	Menggunakan kartu emosi dan media foto ekspresi.	Siswa berani mengungkapkan perasaan mengekspresikan emosi dengan tepat misalnya, “Aku merasa marah karena bukuku diambil tanpa izin. Tolong kembalikan.”	Sebagian siswa malu mengungkapkan perasaan yang mereka rasakan, contohnya saat sedih, kecewa, marah. Terkadang mereka hanya diam saja dan tidak berbicara saat merasa situasi tersebut.
3.	Role play 10:15/ 11:00	Teknik sederhana mengelola emosi (menenangkan diri, berpikir sebelum bertindak).	Menggunakan metode bermain peran dan diskusi.	Siswa mampu mempraktikan cara mengelola emosi dengan tepat, misalnya Saat merasa marah “berhenti sejenak, menarik napas dalam, lalu berbicara dengan tenang.	Sebagian siswa masih malu dan kurang percaya diri bermain peran.
4.	Pertemuan 1 09:00/ 11:00	Pemahaman emosi dalam lingkungan sekolah dan rumah. contoh disekolah, Senang Saat bermain dengan teman atau mendapat pujian dari guru. Dan di lingkungan rumah, Bangga Saat orang tua memuji hasil	Menggunakan PPT, tanya jawab dan kartu emosi.	Siswa memahami hubungan emosi dan situasi seperti, Sedih karna tidak diajak bermain, dan dia memahami perasaan sedih karna ingin bermain bersama.	Perbedaan bahasa pada siswa sehingga antar siswa sulit berkomunikasi pada saat kegiatan berlangsung.

5.	Pertemuan 2	belajar atau perilaku baik. Mengenali emosi dalam diri sendiri siswa menyadari, memahami, dan menyebutkan perasaan yang sedang dialami, seperti senang, sedih, marah, atau takut, serta mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut.	Menggunakan metode diskusi, tanya jawab, bermain peran serta tepuk emosi.	Siswa mempraktikkan cara mengelola emosi. Misalnya berpikir sebelum bertindak.	Waktu praktik terbatas dikarenakan ada guru yang masuk dan mengajar, serta kurang infokus menyebabkan susah untuk memperlihatkan materi secara langsung.
	09:00/ 11:00				
6	Pertemuan 3	Review materi dan evaluasi kegiatan	Menggunakan metode diskusi dan tanya jawab.	Siswa mampu mengungkapkan emosi yang mereka rasakan misalnya, sedih, marah, kecewa dan lainnya.	Siswa masih kurang percaya diri saat tampil kedepan untuk memperagakan bermain peran.
	09:00/ 11:00				

Tahap perencanaan ini menjadi dasar dalam program individu agar kegiatan berjalan terarah dan sistematis.



2. Hasil Pembahasan Individu

Program individu difokuskan pada pendampingan siswa dalam mengenali emosi diri, mengekspresikan perasaan secara tepat, serta melatih kemampuan pengendalian emosi melalui pendekatan yang sederhana dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Hasil program

individu menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam kemampuan mengenali dan menyebutkan emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun emosi negatif. Pada awal kegiatan, sebagian siswa masih kesulitan memahami dan membedakan jenis emosi, namun setelah diberikan pendampingan dan contoh konkret, siswa mulai mampu mengidentifikasi perasaan yang dialami dalam berbagai situasi. Selain itu, siswa menunjukkan perkembangan dalam keberanian mengekspresikan perasaan. Melalui bimbingan secara individu dan kegiatan role play, siswa yang sebelumnya cenderung malu dan pasif mulai berani mengungkapkan perasaan secara lisan dengan bahasa yang lebih jelas dan sopan.

Program individu juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan pengendalian emosi siswa. Siswa mulai mampu menerapkan teknik sederhana untuk menenangkan diri, seperti menarik napas dalam dan berpikir sebelum bertindak ketika merasa marah atau kecewa. Perubahan ini terlihat dari berkurangnya perilaku impulsif serta meningkatnya kemampuan siswa dalam menyelesaikan konflik secara lebih tenang.

Pada kondisi awal, siswa kelas V SD Negeri 07 Tanjung Lago menunjukkan keterbatasan dalam memahami dan mengenali emosi diri. Sebagian besar siswa masih kesulitan membedakan jenis-jenis emosi yang mirip, seperti marah dan kecewa atau sedih dan takut. Siswa juga belum terbiasa mengungkapkan perasaan secara verbal, sehingga cenderung diam, malu, atau pasif saat diminta menceritakan perasaan yang dialami. Selain itu, kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi masih rendah, yang terlihat dari respons impulsif seperti mudah marah, menangis, atau menarik diri ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Fokus dan konsentrasi siswa selama kegiatan pembelajaran juga masih mudah teralihkan.

Setelah mengikuti program individu psikoedukasi “Mengenal dan Mengelola Emosi Diri”, siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan. Pada kondisi akhir, siswa sudah mampu mengenali dan menyebutkan jenis-jenis emosi dasar dengan lebih tepat. Siswa juga menjadi lebih berani dan percaya diri dalam mengungkapkan perasaan secara lisan menggunakan bahasa yang sederhana dan sopan. Kemampuan pengendalian emosi siswa mengalami peningkatan, ditandai dengan kemampuan menenangkan diri sebelum bereaksi dan memilih respons yang lebih positif dalam menghadapi masalah. Selain itu, fokus dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung menjadi lebih baik, serta muncul sikap empati dan kerja sama yang lebih positif terhadap teman sebaya.

Secara keseluruhan, hasil program individu menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi mampu membantu siswa mengembangkan kesadaran emosional, meningkatkan keterampilan sosial, serta membentuk sikap yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi emosional sehari-hari. Program ini berkontribusi positif terhadap perkembangan emosi siswa dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Tabel 2. Hasil Pretest, Poster dan Perkembangan Anak Selama Kegiatan

No	Aspek yang diamati	Kondisi awal (Pretest)	Kondisi akhir (Posttest)	Perkembangan Akhir
1.	Pemahaman jenis-jenis emosi	Siswa masih sulit membedakan emosi yang mirip (marah-kecewa, sedih-takut)	Siswa mampu menyebutkan dan membedakan emosi dasar dengan benar, contohnya marah, sedih, terkejut dan bahagia, takut dan kecewa.	Mengalami peningkatan pemahaman seperti siswa mampu membedakan dan menyebutkan emosi seperti kecewa, takut, dan bangga.

2.	Kemampuan mengenali emosi diri	Siswa belum mampu menyebutkan emosi yang dirasakan	Siswa mulai mampu mengungkapkan perasaan yang dialami	Kesadaran emosi berkembang contohnya, Siswa mampu menenangkan diri terlebih dahulu sebelum bereaksi ketika emosi muncul.
3.	Pengetahuan cara mengelola emosi	Siswa belum mengetahui cara mengendalikan emosi	Siswa mengetahui cara sederhana mengelola emosi (menarik napas, menenangkan diri)	Kemampuan regulasi emosi meningkat seperti, siswa mampu melakukan yang sudah dipahami saat marah mereka langsung mengatur napas agar bisa menenangkan diri.
4.	Keberanian mengungkapkan perasaan	Siswa cenderung malu dan pasif	Siswa lebih berani berbicara dan berpartisipasi	Peningkatan kepercayaan diri pada anak seperti, Anak berani berbicara di depan kelas saat diminta menjawab pertanyaan dan Anak berani mengungkapkan pendapat atau perasaan tanpa rasa takut atau malu.
5.	Pemahaman dampak emosi terhadap perilaku	Siswa belum memahami hubungan emosi dan perilaku contohnya , berperilaku berteriak atau menangis. Pemahaman, Saat marah, anak cenderung bereaksi dengan suara keras.	Siswa mulai mampu menenangkan diri sebelum bertindak.	Kemampuan siswa dalam memahami emosi dan perilaku sebelum bertindak.

3. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi “Menenal dan Mengelola Emosi Diri” pada siswa kelas V SD Negeri 07 Tanjung Lago dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi, ice breaking, dan role play. Ketiga metode tersebut diterapkan secara bertahap dan saling melengkapi untuk mencapai tujuan peningkatan pemahaman serta keterampilan pengelolaan emosi siswa. Metode sosialisasi digunakan sebagai tahap awal untuk memberikan pemahaman dasar mengenai pengertian emosi, jenis-jenis emosi, serta pentingnya mengenali dan mengelola emosi diri. Berdasarkan hasil kegiatan, metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang emosi. Siswa yang pada awalnya masih kesulitan membedakan emosi yang mirip, seperti marah dan kecewa atau sedih dan takut, mulai mampu mengenali dan menyebutkan jenis-jenis emosi dengan lebih tepat. Penyampaian materi yang disertai contoh situasi sehari-hari membantu siswa mengaitkan konsep emosi dengan pengalaman pribadi mereka, sehingga pemahaman menjadi lebih bermakna.

Selanjutnya, metode ice breaking hasil kegiatan menunjukkan bahwa ice breaking mampu meningkatkan fokus, perhatian, dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Siswa menjadi lebih antusias dan tidak mudah terdistraksi, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih kondusif. Selain itu, ice breaking membantu mengurangi rasa malu dan

kecanggungan siswa, Dengan metode ice breaking ini siswa mampu diterapkan oleh siswa dengan cara menarik napas pada saat emosi teknik ini dilakukan untuk meredakan emosi. terutama sebelum kegiatan diskusi dan role play, sehingga siswa lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan.

Dan selanjutnya metode role play dari hasil kegiatan menunjukkan bahwa role play memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan keterampilan emosional siswa. Melalui bermain peran, siswa belajar mengungkapkan perasaan secara verbal dengan bahasa yang lebih tepat serta melatih kemampuan mengendalikan emosi sebelum bereaksi. Siswa juga mulai menunjukkan sikap empati dengan memahami perasaan orang lain dalam situasi yang diperankan. Siswa yang sebelumnya pasif dan kurang percaya diri terlihat lebih berani untuk berpartisipasi dan menyampaikan pendapat.

Secara keseluruhan, penerapan metode sosialisasi, ice breaking, dan role play dalam kegiatan psikoedukasi memberikan hasil yang positif terhadap perkembangan emosi siswa. Pemahaman siswa tentang emosi meningkat, kemampuan mengekspresikan perasaan menjadi lebih baik, serta keterampilan pengelolaan emosi mulai terbentuk. Kombinasi metode yang digunakan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan sosial siswa, sehingga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih positif dan kondusif.

KESIMPULAN

Program “Mengenal dan Mengelola Emosi Diri” yang dilaksanakan di SD Negeri 7 Tanjung Lago memberikan dampak positif bagi peningkatan kemampuan emosional siswa. dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki potensi besar untuk memberikan dampak positif pada siswa dan lingkungan sekolah, Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi “Mengenal dan Mengelola Emosi Diri” yang dilaksanakan pada siswa SD kelas V, Melalui metode psikoedukasi sosialisasi, ice breaking, dan role play, siswa memperoleh pemahaman dasar mengenai jenis-jenis emosi serta cara mengekspresikannya secara tepat.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengenali emosi yang mereka rasakan, memahami penyebab munculnya emosi, serta mengetahui strategi sederhana dalam mengendalikan emosi, seperti teknik pernapasan dan pengendalian diri. Metode role play terbukti efektif dalam membantu siswa mempraktikkan pengelolaan emosi dalam situasi yang mendekati kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan empati dan keterampilan sosial siswa. Meskipun pelaksanaan kegiatan menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan perbedaan kemampuan siswa, kegiatan tetap berjalan dengan baik dan tujuan utama psikoedukasi dapat tercapai. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi salah satu alternatif program pendukung pendidikan karakter dan pengembangan kesehatan mental siswa di sekolah dasar.

Praktik kerja lapangan ini memberikan kontribusi yang nyata dalam memperkuat dan mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan, perkembangan, dan komunitas. Dengan mengintegrasikan teori psikologi ke dalam praktik nyata, program ini tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi siswa dan sekolah tetapi juga memperkaya pendekatan ilmiah dalam menangani dan mengelola emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). *Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning*. Yale University.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York:

Bantam Books.

Goleman, D. (2019). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Gunawan, H. (2020). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.

Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi ke-6). Jakarta: Erlangga.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

Santrock, J. W. (2021). *Life-Span Development* (16th ed.). New York: McGraw-Hill.

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial support for children*. Geneva: WHO Press.

Yusuf, S. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.