

**PSIKOEDUKASI : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI
PADA SISWA SDN 03 SUKAMUKTI**

Rusdi Abdullah1, Avincenia Vindy Fitriana2

Program Studi Psikologi1, Program Studi Akutansi2

ps21.rusdiabdullah@mhs.ubpkarawang.ac.id1 , avincennia.fitriana@ubpkarawang.ac.id2

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas 5 dan 6 di SDN 03 Sukamukti melalui program psikoedukasi yang berfokus pada pengembangan keterampilan emosional. Metode yang diterapkan meliputi observasi awal, sesi psikoedukasi, serta latihan interaktif yang melibatkan diskusi dan simulasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik setelah mengikuti program. Pembahasan menyoroti efektivitas pendekatan ini dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa, yang berkontribusi pada pengurangan perilaku impulsif dan peningkatan kualitas lingkungan belajar. Kesimpulannya, program psikoedukasi ini berhasil memperbaiki regulasi emosi siswa, yang berdampak positif pada keterlibatan akademik dan hubungan sosial mereka. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan perlunya penerapan program psikoedukasi serupa di sekolah-sekolah lain untuk mendukung perkembangan emosional siswa. Selain itu, program ini selaras dengan Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDGs Nomor 3 (Kesehatan dan Kesejahteraan) dan SDGs Nomor 4 (Pendidikan Berkualitas), yang menekankan pentingnya kesehatan mental dan pendidikan berkualitas dalam pembentukan generasi muda yang sehat dan terampil.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Psikoedukasi, Sustainable Development Goals (SDGs)

Abstract

This study aims to improve the emotion regulation ability of grade 5 and 6 students at SDN 03 Sukamukti through a psychoeducation program that focuses on developing emotional skills. The methods applied included initial observations, psychoeducation sessions, and interactive exercises involving discussions and simulations. The results showed a significant improvement in students' ability to recognize, understand and better manage their emotions following the program. The discussion highlights the effectiveness of this approach in supporting students' emotional well-being, which contributes to a reduction in impulsive behavior and improved quality of the learning environment. In conclusion, the psychoeducation program was successful in improving students' emotion regulation, which had a positive impact on their academic engagement and social relationships. The implications of this study suggest the need to implement similar psychoeducation programs in other schools to support students' emotional development. In addition, this program is aligned with the Sustainable Development Goals (SDGs), specifically SDGs Number 3 (Health and Wellbeing) and SDGs Number 4 (Quality Education), which emphasize the importance of mental health and quality education in the

formation of healthy and skilled young people.

Keywords: Emotion regulation, Psychoeducation, Sustainable Development Goals (SDGs)

PENDAHULUAN

SDGs Desa merupakan sebuah upaya terpadu dalam mewujudkan desa tanpa kemiskinan dan kelaparan, desa ekonomi tumbuh merata, Desa peduli Kesehatan, Desa peduli lingkungan, Desa Peduli Pendidikan, Desa ramah perempuan, Desa berjejaring dan Desa tanggap budaya untuk percepatan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (harapan.digitaldesa.id, 2022). Implementasi SDGs Global di Indonesia dituangkan dalam PERPRES 59/2017 tentang pelaksanaan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan. Merujuk pada PERPRES 59/2017 SGDs terdiri dari 18 point didalamnya yang terdiri dari :



Gambar 1. 18 tujuan SDGS Desa Sumber: www.sid.kemendesa.go.id/

Sebagai salah satu perguruan tinggi di Jawa Barat, Universitas Buana Perjuangan Karawang turut berkontribusi dalam peningkatan DSGs desa melalui kegiatan KKN Tematik. Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari tridharma perguruan tinggi (Rangki et al., 2020). Sebagai wujud dari pengabdian ini adalah mewujudkan KKN Tematik dengan tema "Membangun Desa Mandiri dan Berkelanjutan". Salah satu SDGs desa yang menjadi fokus kelompok KKN ini adalah SDGs 3 dan 4.

Sebagai salah satu perguruan tinggi di Jawa Barat, Universitas Buana Perjuangan Karawang berkomitmen untuk berkontribusi dalam pencapaian SDGs desa melalui kegiatan KKN Tematik. Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik adalah salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan secara interdisipliner, institusional, dan bermitra sebagai wujud tridharma perguruan tinggi (Rangki et al., 2020). Sebagai bagian dari pengabdian ini, KKN Tematik dilaksanakan dengan tema "Membangun Desa Mandiri dan Berkelanjutan." Fokus utama kelompok KKN ini adalah pada SDGs 3 dan 4, yang berhubungan dengan kesehatan yang baik dan kesejahteraan serta pendidikan berkualitas.

Desa Sukamukti merupakan salah satu desa yang dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program ini, mengingat pentingnya peningkatan kualitas hidup dan pendidikan bagi anak-anak di daerah tersebut. Keterkaitan SDGs 3 dan 4, yang berfokus pada kesehatan yang baik, kesejahteraan, dan pendidikan berkualitas, sejalan dengan tujuan dari penelitian ini, yaitu meningkatkan

kemampuan regulasi emosi siswa di SDN 03 Sukamukti melalui program psikoedukasi. Program ini diharapkan dapat menjadi bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan dan kesejahteraan anak-anak di desa tersebut, khususnya dalam hal pengembangan kemampuan regulasi emosi yang krusial bagi pertumbuhan psikologis mereka

Regulasi emosi adalah bagian dari kompetensi emosional yang menjadi salah satu unsur penting dalam penyesuaian psikologis dan sosial (Suhendri, 2022). Selain itu, regulasi emosi juga terkait dengan keberhasilan individu dalam hubungan intrapersonal dan interpersonal (Arnnesty & Pedhu, 2023). Pentingnya regulasi emosi ini juga memengaruhi kemampuan individu untuk mengelola emosi secara efektif melalui berbagai strategi yang dimiliki dan dipelajari (Fitriana et al., 2024).

Munculnya ekspresi emosi yang dapat diamati merupakan hasil dari regulasi emosi itu sendiri. Untuk mencapai kematangan emosi, siswa perlu mengenali emosi, mengungkapkan perasaan dengan wajar, memahami berbagai jenis emosi dan ekspresi emosi baik dari diri sendiri maupun orang lain, serta mengekspresikan perasaan berdasarkan konteks yang sesuai. Hal ini sejalan dengan konsep regulasi emosi yang dianggap sebagai proses untuk mengekspresikan emosi secara tepat (Fitriana et al., 2024). Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mencapai kematangan emosi, sementara individu yang kurang mampu meregulasi emosinya akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaannya. Namun, pada kenyataannya, masih banyak anak-anak yang belum mampu meregulasi emosinya dengan baik, atau dikenal sebagai disregulasi emosi (Rusmaladewi et al., 2020). Kondisi ini terlihat dari perilaku individu yang mudah marah, sedih, tidak stabil, stres, bahkan hingga mengalami depresi. Akhirnya, hal ini dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari individu.

Pada setiap tahap perkembangan, mulai dari anak hingga dewasa, pengaruh emosional yang dialami akan berbeda-beda. Masa anak merupakan periode di mana terjadi perubahan yang cepat dan signifikan dalam aspek biologis, kognitif, sosial, dan emosional (Latifah, 2017). Selama fase perkembangan ini, banyak aspek kehidupan yang disertai dengan emosi negatif yang intens, seperti hubungan dengan teman sebaya dan orangtua yang sering kali tidak stabil (Putri, 2020). Pada masa ini, terdapat peningkatan reaktivitas emosional. Meskipun anak memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak, fungsi kontrol emosional mereka secara umum belum optimal (Yunaini & Arnidha, 2020). Mengembangkan kemampuan ini menjadi tantangan bagi anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa masa perkembangan anak sering disebut sebagai "fase badai dan stres," di mana anak-anak mengalami kesulitan dalam menguasai emosinya (Morris et al., 2011).

Psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan melalui pendidikan atau pelatihan dengan sasaran tertentu. Target dari psikoedukasi ini adalah individu, keluarga, atau kelompok tertentu, dengan tujuan memberikan pendidikan dan pelatihan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dalam menghadapi tantangan yang dihadapi (Anggraeni et al., 2022). Psikoedukasi dapat digunakan untuk memberikan pemahaman dan pelatihan terkait fenomena-fenomena tertentu, seperti pengetahuan tentang emosi dan strategi dalam mengatur emosi. Implementasi psikoedukasi sebagai bentuk intervensi ini efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak-anak sekolah dasar, yang pada gilirannya akan

memperkuat kemampuan hubungan intrapersonal dan interpersonal mereka.

Selain itu, psikoedukasi yang berfokus pada regulasi emosi akan membantu anak-anak sekolah dasar untuk lebih memahami emosi dan perasaan yang mereka alami, sehingga mereka dapat mengelola dan mengendalikan perasaan serta emosi tersebut dengan lebih baik. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian masyarakat ini akan memusatkan perhatian pada pemberian psikoedukasi kepada siswa sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Pengabdian ini akan dilaksanakan di SDN 03 Sukamukti dengan sasaran siswa kelas 5 dan 6.

Dalam konteks Desa Sukamukti, masalah regulasi emosi pada siswa sekolah dasar menjadi perhatian utama, terutama di tengah tantangan-tantangan yang dihadapi dalam pendidikan di daerah pedesaan. Oleh karena itu, melalui pendekatan psikoedukasi, diharapkan siswa dapat lebih memahami dan mengelola emosi mereka secara sehat, yang pada akhirnya akan mendukung pencapaian tujuan SDGs di desa ini.

METODE

Pelaksanaan program psikoedukasi ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2024 di SDN 03 Sukamukti. Target utama dari program ini adalah siswa-siswi kelas 5 dan 6 di sekolah tersebut. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan mengenai pentingnya regulasi emosi dan strategi-strategi efektif untuk mengelola emosi sehari-hari. Program ini mencakup sesi edukasi tentang konsep dasar regulasi emosi, diikuti dengan pelatihan keterampilan seperti teknik pernapasan, refleksi diri, dan pemecahan masalah emosi. Selain itu, Program ini juga mencakup simulasi interaktif dan diskusi untuk memperdalam pemahaman siswa serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang telah dipelajari dan mengatasi situasi emosional yang mungkin mereka hadapi di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dalam program psikoedukasi bertajuk "Psikoedukasi: Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Siswa SDN 03 Sukamukti" bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola emosi secara efektif. Kegiatan ini dimulai dengan penyampaian materi tentang pentingnya regulasi emosi dan bagaimana hal ini berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari para siswa. Sesi awal ini memberikan fondasi teoretis dan pemahaman kepada siswa mengenai konsep dasar emosi dan teknik-teknik pengendalian diri yang dapat mereka terapkan dalam situasi tertentu.



Gambar 2. Pemaparan Materi "Psikoedukasi Regulasi Emosi"

Pada gambar di atas, terlihat pemateri sedang menyampaikan materi psikoedukasi kepada siswa-siswi SDN 03 Sukamukti. Kegiatan ini merupakan langkah awal dari rangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa.

Pemateri menjelaskan dengan jelas dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar tentang konsep dasar emosi, bagaimana emosi muncul, dan pentingnya mengelola emosi dengan baik. Dalam sesi ini, berbagai contoh kehidupan sehari-hari yang relevan dengan pengalaman siswa digunakan untuk membantu mereka memahami bagaimana emosi dapat mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial mereka.

Materi yang disampaikan juga mencakup teknik-teknik dasar dalam mengelola emosi, seperti pernapasan dalam, menghitung hingga sepuluh sebelum bereaksi, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang konstruktif. Para siswa terlihat antusias mengikuti penjelasan dan berinteraksi aktif dengan pemateri, yang juga memberikan kesempatan kepada mereka untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait dengan pengelolaan emosi mereka sehari-hari.

Pemaparan materi ini menjadi landasan penting bagi siswa untuk lebih mengenal diri mereka dan cara mengatasi emosi yang muncul dalam berbagai situasi, baik di rumah maupun di sekolah. Sesi ini diharapkan dapat membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan dasar yang mereka perlukan untuk menghadapi tantangan emosi dengan lebih baik, sehingga dapat mendukung perkembangan mereka secara emosional dan sosial.



Gambar 3. Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SD

Pada gambar di atas, terlihat siswa-siswi SDN 03 Sukamukti sedang terlibat dalam sebuah sesi bermain peran sebagai bagian dari kegiatan psikoedukasi. Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam mengelola emosi mereka melalui simulasi situasi nyata yang sering mereka hadapi sehari-hari. Dalam sesi ini, siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan masing-masing kelompok diberikan skenario tertentu yang membutuhkan mereka untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan dan kemudian mengekspresikannya dengan cara yang tepat. Pemateri membimbing siswa dalam setiap langkah permainan, memastikan mereka memahami peran yang dimainkan dan emosi yang

seharusnya mereka kelola. Siswa diajarkan bagaimana cara merespons situasi dengan tenang, menggunakan teknik-teknik regulasi emosi yang telah dipelajari, seperti mengambil napas dalam-dalam, berbicara dengan nada yang tenang, dan mengekspresikan perasaan mereka dengan kata-kata yang sesuai.

Kegiatan bermain peran ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa tentang pentingnya regulasi emosi dalam interaksi sosial mereka. Selain itu, dengan mempraktikkan teknik-teknik regulasi emosi dalam suasana yang aman dan terkendali, siswa dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan emosional di kehidupan nyata dengan lebih percaya diri.



Gambar 4. Memberikan Pertanyaan dan Reward

Pada gambar tersebut, terlihat pemateri sedang memberikan pertanyaan kepada siswa-siswa SDN 03 Sukamukti setelah menyampaikan materi tentang regulasi emosi. Pemateri menggunakan metode ini untuk menilai sejauh mana siswa memahami konsep yang telah dijelaskan dan untuk melibatkan mereka secara aktif dalam proses belajar. Siswa yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar diberikan reward berupa hadiah kecil sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa tetapi juga untuk mendorong mereka agar lebih berani dalam mengekspresikan pemikiran dan emosi mereka di depan teman-temannya. Suasana kelas terlihat sangat interaktif dengan siswa-siswi yang antusias mengangkat tangan dan mencoba menjawab pertanyaan dari pemateri. Reward yang diberikan diharapkan dapat memicu semangat siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dan menerapkan teknik regulasi emosi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut beberapa pertanyaan yang diajukan pemateri kepada siswa beserta jawaban mereka:

1. Pertanyaan: "Apa yang harus dilakukan jika kamu merasa sangat marah?"

Jawaban Siswa: "Kita harus mengambil napas dalam-dalam dan menghitung sampai sepuluh untuk menenangkan diri sebelum berbicara atau bertindak."

2. Pertanyaan: "Mengapa penting untuk bisa mengendalikan emosi?"

Jawaban Siswa: "Karena kalau kita bisa mengendalikan emosi, kita bisa lebih mudah berteman dan tidak membuat masalah dengan teman-teman."

3. Pertanyaan: "Apa yang kamu lakukan jika melihat temanmu sedang sedih?"

Jawaban Siswa: "Saya akan mendekati dan menanyakan apa yang terjadi, kemudian mencoba untuk menghiburnya atau memberinya semangat."

4. Pertanyaan: "Sebutkan satu cara yang bisa kamu lakukan untuk menenangkan diri saat sedang merasa cemas."

Jawaban Siswa: "Saya bisa menarik napas dalam-dalam dan mengeluarkannya perlahan, atau memikirkan hal-hal yang membuat saya bahagia."

5. Pertanyaan: "Bagaimana cara kita untuk mengekspresikan perasaan tanpa menyakiti perasaan orang lain?"

Jawaban Siswa: "Kita bisa berbicara dengan tenang dan mengatakan perasaan kita dengan sopan tanpa berteriak atau marah-marah."

Melalui kegiatan ini, siswa diharapkan tidak hanya memahami teori regulasi emosi tetapi juga mampu menerapkannya dalam interaksi sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.



Gambar 5. Bermain Game Edukatif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi

Kegiatan psikoedukasi di SDN 03 Sukamukti melibatkan permainan edukatif yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Pada gambar ini, siswa tampak terlibat aktif dalam permainan yang menggabungkan pembelajaran dengan hiburan. Permainan ini bertujuan untuk mengajarkan keterampilan penting dalam mengelola emosi, seperti kesabaran, kerja sama, dan pengendalian diri.

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan harus menyelesaikan tantangan yang menuntut koordinasi serta komunikasi yang baik. Tantangan-tantangan ini dirancang untuk menstimulasi berbagai emosi seperti kegembiraan, frustasi, dan kebanggaan, yang kemudian mereka kelola sepanjang permainan. Fasilitator memberikan arahan dan umpan balik, membantu siswa mengatasi emosi dengan teknik seperti bernapas dalam-dalam atau berbicara dengan tenang saat menghadapi tekanan.

Permainan edukatif ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan praktis bagi siswa, sekaligus memperkuat keterampilan regulasi emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pelaksanaan program psikoedukasi di SDN 03 Sukamukti telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Aktivitas yang melibatkan pemaparan

materi, teknik bermain peran, dan permainan edukatif telah efektif dalam membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih baik. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang regulasi emosi, tetapi juga memfasilitasi keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program ini, disarankan agar program psikoedukasi ini diterapkan secara rutin dan berkelanjutan di sekolah. Melibatkan orang tua dalam proses ini juga penting, agar mereka dapat mendukung perkembangan emosional anak di rumah. Selain itu, pengembangan materi yang lebih mendalam dan disesuaikan dengan berbagai usia akan memberikan manfaat yang lebih besar bagi siswa. Evaluasi berkala terhadap program ini diperlukan untuk menilai dampaknya dan melakukan perbaikan jika diperlukan. Program ini juga dapat dijadikan model bagi sekolah lain, sebagai upaya untuk memperluas manfaat kesehatan emosional di lingkungan pendidikan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A., Silvianis Diwanti, Y., & Hamidah, N. (2022). Pemberian psikoedukasi kepada masyarakat melalui media poster. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 33–40. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9054>
- Arnesty, A. E., & Pedhu, Y. (2023). Analisis korelasi antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan remaja panti asuhan. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 141–150. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4879>
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. 169–174. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/1194/951>
- Latifah, U. (2017). Aspek perkembangan pada anak sekolah dasar: masalah dan perkembangannya. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185–196. <https://doi.org/10.22515/academica.v1i2.1052>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Morris, M. D. S., Steinberg, L., Aucoin, K. J., & Keyes, A. W. (2011). The influence of mother-child emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness. *Developmental Psychology*, 47(1), 213–225. <https://doi.org/10.1037/a0021021>
- Putri, K. S. (2020). Pengaruh relasi orangtua-anak, kualitas pertemanan, dan konsep diri terhadap kebahagiaan remaja korban perceraian di Jakarta.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Suhendri. (2022).Pentingnya kemampuan regulasi emosi pada remaja. <https://bangka.tribunnews.com/2022/12/11/pentingnya-kemampuan-regulasi-emosi-pada-remaja>
- Yunaini, N., & Yunni Arnidha. (2020). Perkembangan fisik masa kanak-kanak dan implikasinya dalam pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional 2020*, 10(2), 71–76. file:///C:/Users/user/Downloads/_22+Norma+Yuni+umpri.pdf