

## **Implementasi Program Sosialisasi Regulasi Emosi bagi Siswa Kelas 3 di SDN**

### **Karangindah 02: Strategi dan Dampaknya**

1 Ahmad Gani Nur Holiq, 2 Lania Muharsih

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

1 [ps21.ahmadholiq@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps21.ahmadholiq@mhs.ubpkarawang.ac.id) , 2 [lania.muhsih@ubpkarawang.ac.id](mailto:lania.muhsih@ubpkarawang.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi pada siswa kelas 3 SDN Karangindah 02 melalui program sosialisasi yang dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2024. Desa Karangindah, yang terletak di Kecamatan Bojongmangu, Provinsi Jawa Barat, menghadapi berbagai tantangan sosial dan ekonomi, termasuk dalam aspek pendidikan dan kesejahteraan emosional anak-anak. Program ini difokuskan pada pengenalan konsep emosi, strategi regulasi emosi, serta penerapan metode interaktif seperti simulasi dan role-play untuk membantu siswa mengelola emosi mereka secara lebih efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang emosi dan mampu menerapkan teknik regulasi yang telah diajarkan. Selain itu, program ini juga berdampak positif pada perilaku dan interaksi sosial siswa, menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis. Kolaborasi antara siswa, guru, dan fasilitator menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar program serupa diperluas dan dievaluasi secara berkala untuk mengukur dampak jangka panjangnya, serta melibatkan orang tua

**Kata Kunci:** Regulasi emosi, sosialisasi, pendidikan dasar, siswa sekolah dasar, pengelolaan emosi,

### **Abstract**

*This study aims to enhance the understanding and skills of emotional regulation among 3rd- grade students at SDN Karangindah 02 through a socialization program conducted on July 26, 2024. Karangindah Village, located in Bojongmangu District, West Java Province, faces various social and economic challenges, including in the areas of education and the emotional well-being of*

*children. The program focused on introducing the concept of emotions, emotional regulation strategies, and applying interactive methods such as simulations and role-playing to help students manage their emotions more effectively. The findings show that the majority of students experienced an increase in their understanding of emotions and were able to apply the regulation techniques taught. Additionally, the program positively impacted students' behavior and social interactions, creating a more harmonious learning environment. Collaboration among students, teachers, and facilitators was key to the program's success. Based on these findings, it is recommended that similar programs be expanded and regularly evaluated to measure their long-term impact, and that parents be involved in the learning process to reinforce students' emotional regulation skills at home.*

**Keywords:** *Emotional regulation, socialization, elementary education, primary school students, emotion management*

## **PENDAHULUAN**

Desa Karangindah, yang terletak di Kecamatan Bojongmangu, Provinsi Jawa Barat, memiliki luas wilayah 893,30 hektar dan terdiri dari enam RW. Dengan populasi 3.286 jiwa yang terbagi dalam 1.180 keluarga, desa ini menunjukkan beragam kondisi sosial dan ekonomi. Mayoritas penduduknya beragama Islam (3.276 jiwa) dan beretnis Sunda (3.281 jiwa), dengan sebagian besar penduduk memiliki ijazah SD/Sederajat (1.443 jiwa). Dari segi pendidikan, terdapat 501 jiwa dengan ijazah SMP/Sederajat dan 366 jiwa dengan ijazah SMA/Sederajat. Masalah lingkungan utama termasuk pengelolaan sampah yang masih banyak dibakar (1.073 keluarga) dan kesehatan dengan prevalensi penyakit seperti asam lambung dan diabetes. Ekonomi desa didominasi oleh petani (438 jiwa) dan pekerja serabutan (296 jiwa). Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Karangindah bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pemberdayaan ekonomi, peningkatan layanan kesehatan, pengelolaan lingkungan, dan edukasi, dengan pendekatan partisipatif untuk memastikan relevansi dan keberhasilan program yang dilaksanakan (Karangindah, n.d.).

Pada tanggal 26 Juli 2024, saya melaksanakan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Karangindah dengan fokus pada sosialisasi regulasi emosi untuk siswa kelas 3 di SDN Karangindah 02. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya regulasi emosi serta menjelaskan strategi dan dampaknya secara jelas dan mudah dipahami. Dalam sosialisasi ini, materi yang disampaikan mencakup pengenalan emosi, termasuk definisi dan jenis emosi yang sering dirasakan, serta pentingnya mengenali emosi untuk mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial (Suyanto, 2011). Kami mengajarkan berbagai strategi regulasi emosi, seperti teknik pernapasan dalam untuk menenangkan diri (Nugroho, 2014), penggunaan kartu emosi untuk mengidentifikasi perasaan (Lestari, 2017), dan menulis jurnal emosi untuk refleksi pribadi (Haryono, 2018). Selain itu, kami juga memperkenalkan strategi koping positif seperti aktivitas fisik dan berbicara dengan orang dewasa (Utami, 2019), serta melibatkan siswa dalam simulasi situasi emosional dan role-play untuk mempraktikkan strategi yang telah diajarkan (Sari, 2020). Melalui metode interaktif ini, diharapkan siswa dapat memahami dan menerapkan keterampilan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga mereka dapat lebih baik mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah Metode Deskriptif. Metode ini berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Dalam metode deskriptif, peneliti akan menyusun kata-kata dengan baik dan benar untuk memberikan gambaran yang jelas tentang objek yang diteliti tanpa melakukan manipulasi atau pengaruh terhadap data yang ada. Tujuannya adalah untuk memberikan deskripsi yang akurat dan objektif mengenai fenomena atau situasi yang sedang diamati, sehingga hasilnya dapat diandalkan dan diinterpretasikan dengan tepat. Dengan cara ini, metode deskriptif membantu memahami dan menganalisis karakteristik dari objek penelitian secara mendalam (Iskandar, 2020). Metode Kegiatan pada program ini dilaksanakan melalui satu sesi yang di adakan pada tanggal 26 Juli 2024 di SDN Karangindah 02. Kegiatan ini ditujukan untuk siswa/siswi kelas 3 di SDN Karangindah 02. Materi yang disampaikan didalam kelas yaitu mencakup informasi mengenai regulasi emosi dan teknik pernapasan sebagai salah

satu cara untuk meregulasi emosi dengan baik. Program ini bertujuan untuk mendukung beberapa target SDGs, terutama tentang Pendidikan Berkualitas dengan memberikan pemahaman terkait teknik pernapasan strategi meregulasi emosi dan dampaknya terhadap siswa/siswi kelas 3 di SDN Karangindah 02

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program sosialisasi regulasi emosi yang dilakukan pada siswa kelas 3 di SDN Karangindah 02 memberikan dampak positif yang signifikan. Setelah program dilaksanakan, mayoritas siswa menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap berbagai jenis emosi yang mereka alami sehari-hari, terutama melalui penggunaan kartu emosi yang memudahkan mereka dalam mengidentifikasi dan menamai perasaan mereka. Selain itu, teknik pernapasan dalam yang diajarkan terbukti efektif dan mudah dipraktikkan, membantu siswa dalam menenangkan diri ketika menghadapi situasi emosional yang menantang. Penggunaan jurnal emosi juga memberikan hasil yang baik, di mana sebagian besar siswa mulai rutin menulis dan merefleksikan emosi mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran dan pengelolaan emosi secara mandiri. Guru kelas melaporkan perubahan positif dalam perilaku dan interaksi sosial siswa, mencatat bahwa siswa menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan lebih mampu mengontrol emosi mereka dalam situasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa metode interaktif dan pendekatan partisipatif yang diterapkan dalam program ini berhasil meningkatkan keterampilan regulasi emosi siswa, yang berdampak pada lingkungan belajar yang lebih harmonis dan kondusif di kelas. Kolaborasi yang baik antara siswa, guru, dan fasilitator program menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program ini, memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan emosional dan sosial siswa di SDN Karangindah 02.



## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Kesimpulan**

Program sosialisasi regulasi emosi yang dilaksanakan pada siswa kelas 3 di SDN Karangindah 02 berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mampu mengenali berbagai jenis emosi dengan lebih baik setelah diberikan materi menggunakan kartu emosi, serta efektif menerapkan teknik-teknik regulasi seperti pernapasan dalam. Penggunaan jurnal emosi juga terbukti bermanfaat bagi siswa dalam merefleksikan perasaan mereka dan meningkatkan kesadaran emosional. Program ini juga memberikan dampak positif terhadap perilaku dan interaksi sosial siswa, yang lebih mampu mengendalikan emosi mereka dalam situasi sehari-hari, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Kolaborasi yang baik antara siswa, guru, dan fasilitator menjadi kunci keberhasilan program, memastikan bahwa materi yang disampaikan relevan dan dapat diterapkan secara efektif oleh siswa.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa rekomendasi yang dapat

disampaikan untuk kelanjutan dan pengembangan program serupa di masa depan. Pertama, disarankan agar program sosialisasi regulasi emosi ini diperluas ke seluruh kelas di SDN Karangindah 02, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak siswa. Kedua, perlu dilakukan evaluasi berkala untuk mengukur dampak jangka panjang dari program ini terhadap kemampuan regulasi emosi siswa dan perilaku sosial mereka. Ketiga, kolaborasi antara guru dan orang tua perlu ditingkatkan agar keterampilan regulasi emosi yang dipelajari di sekolah juga diterapkan dan diperkuat di rumah. Terakhir, pengembangan materi dan metode pengajaran yang lebih interaktif dan kreatif, seperti permainan edukatif dan penggunaan teknologi, dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan efektivitas program dan menarik minat siswa dalam belajar tentang regulasi emosi. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan penting yang akan berguna sepanjang hidup mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Haryono. (2018). Efektivitas Jurnal Emosi dalam Mengelola Stres pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 67–76.
- Iskandar. (2020). *Metode Deskriptif*. Karangindah, D. (n.d.). Desa karangindah.
- Lestari. (2017). Penggunaan Kartu Emosi sebagai alat Edukasi Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan*, 104–113.
- Nugroho. (2014). Teknik Relaksasi Pernapasan untuk mengurangi Stres. *Jurnal Kesehatan*, 145–155.
- Sari. (2020). Peran Role-Play dalam Pendidikan Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan*, 223– 231.
- Suyanto. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Utami. (2019). *Strategi Koping Positif untuk Anak-anak: Aktivitas Fisik dan Dukungan Sosial*.

Jurnal Psikologi Anak Dan Remaja, 78–85.