



Pengaruh Psikoedukasi “Kenali Emosimu, Atur Hatimu!” terhadap Pemahaman Regulasi Emosi pada Siswa Sekolah Dasar

Eka Sufartianingsih Jafar

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: ekasjafar@unm.ac.id

Abstrac: *This study aims to examine the effectiveness of visual psychoeducation themed “Know Your Emotions, Manage Your Heart!” in improving fourth-grade students' understanding of emotional regulation at SD X. This study used a quasi-experimental method with a one-group pre-test and post-test design. A total of 36 fourth-grade students participated in the program. The intervention was conducted through poster presentations and a simple question-and-answer session. Normality test results showed that the data were normally distributed, and paired sample t-test analysis revealed a significant difference between pre-test and post-tests cores with a significance value of $p = 0.039$ ($p < 0.05$). The mean post-test score was higher than the pre-test score, indicating an improvement in students' understanding of emotional regulation after participating in the psychoeducation. Thus, visual psychoeducation using posters is effective in increasing emotional awareness and supporting mental health education efforts in elementary schools.*

Keywords: *emotional regulation, psychoeducation, elementary school children, emotional intelligence, socio-emotional development*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi visual dengan tema “Kenali Emosimu, Atur Hatimu!” dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas IV tentang regulasi emosi di SD X. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sebanyak 36 siswa kelas IV mengikuti program ini. Intervensi dilakukan melalui presentasi berbasis poster dan sesi tanya jawab sederhana. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, dan hasil analisis uji t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi $p = 0.039$ ($p < 0.05$). Rata-rata skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test*, yang mengindikasikan peningkatan pemahaman siswa mengenai regulasi emosi setelah mengikuti psikoedukasi. Dengan demikian, psikoedukasi visual berbasis poster terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional dan mendukung upaya edukasi kesehatan mental di sekolah dasar.

Kata kunci: *regulasi emosi, psikoedukasi, anak sekolah dasar, kecerdasan emosi, perkembangan sosio-emosional*

PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan konteks penting dalam kehidupan anak yang secara signifikan mempengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka. Erikson (1968) menggambarkan tahap ini sebagai "*industry vs. inferiority*", dimana anak-anak mulai membangun rasa percaya diri melalui pencapaian akademik dan interaksi sosial. Anak-anak di lingkungan sekolah tidak hanya dituntut untuk berprestasi

akademik tetapi juga menghadapi tantangan sosial seperti berteman, menyelesaikan konflik, dan menyesuaikan diri dengan aturan sekolah dan harapan guru. Kondisi ini memengaruhi anak untuk memiliki kemampuan untuk pengendalian emosi dengan baik agar mereka dapat beradaptasi secara positif. Dalam situasi seperti ini, regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang membantu anak berhasil menghadapi tekanan sosial dan akademik di sekolah dasar.

Gross dan Jazaieri (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya agar bisa merespon situasi secara tepat. Aldao (2013) menyatakan bahwa regulasi emosi sebagai proses aktif untuk mengubah reaksi emosional seseorang terhadap suatu keadaan dengan cara adaptif maupun maladaptif. Menurut Bosacki dan Moore (2004) regulasi emosio mencakup kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi mereka secara tepat. Anak-anak yang mampu mengenali dan memahami emosi mereka cenderung lebih mudah mengontrol ekspresi emosi mereka dan lebih peduli terhadap perasaan orang lain (Erlita & Abidin, 2021). Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi sangat penting untuk adaptasi sosial dan perkembangan psikososial anak karena kemampuan ini mempengaruhi cara anak berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain.

Goleman (1995) menyatakan bahwa pengelolaan emosi adalah bagian dari kecerdasan emosional yang disebut *self-regulation*, yakni kemampuan individu dalam mengatur dorongan, suasana hati, dan emosi secara sadar. Goleman juga menyatakan bahwa "*self-regulation involves managing one's internal states, impulses, and resources,*" yang dapat dilakukan dengan teknik sederhana seperti menarik napas dalam, menulis perasaan dalam jurnal, dan melakukan aktivitas menenangkan seperti menggambar atau mendengarkan musik. Strategi-strategi ini membantu individu, termasuk anak-anak, untuk merespons emosi lebih adaptif dan membangun keseimbangan emosional dalam kehidupan

sehari-hari. Penelitian Labudasari dan Sriastria (2018) menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah dasar, terutama mereka yang berusia 9–10 tahun, mulai belajar mengelola ekspresi emosi mereka dalam konteks sosial dan merespons emosi orang lain.

Sebaliknya Mandira dan Stoltz (2021) menyatakan bahwa ketidakmampuan anak untuk mengendalikan emosinya dapat menyebabkan perilaku menyimpang seperti bolos sekolah, kurangnya keinginan untuk belajar, dan tindakan agresif atau bullying. Dengan kata lain, emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik akan menyebabkan masalah psikososial dan kesejahteraan anak secara keseluruhan.

Leo dan Hendriati (2022) mengemukakan bahwa anak-anak yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung berperilaku agresif atau pemberontak Sementara itu, anak-anak yang memiliki kemampuan mengatur emosi yang baik akan lebih mudah bersosialisasi, mempunyai ketahanan terhadap tekanan dan akan mencapai hasil akademik yang lebih optimal (Rahmawati et al., 2015).

Berdasarkan hasil observasi siswa ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam pengendalian emosi mereka, terutama ketika dihadapkan pada tekanan sosial atau situasi yang tidak menyenangkan. Banyak dari mereka mengalami ledakan emosi dan tidak dapat mengungkapkan perasaan mereka dengan tepat. Oleh karena itu, penting memperkenalkan keterampilan regulasi emosi yang baik melalui edukasi yang menyenangkan dan mudah dipahami seperti pendekatan tematik "Kenali Emosimu, Atur Hatimu!" yang menekankan akan

pentingnya mengenali emosi, dampaknya, serta cara mengelolanya dengan baik dan sehat. Upaya ini diharapkan dapat menjadi langkah awal menuju generasi anak yang sehat secara emosional dan tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi-experimental*), menggunakan *one group pre-test and post-test* yang memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah edukasi tanpa adanya kelompok kontrol (Sugiyono, 2019). Sebelum program dimulai, *pre-test* diberikan untuk mengetahui seberapa baik peserta memahami materi. Setelah program selesai, *post-test* diberikan untuk mengetahui seberapa baik pemahaman peserta berubah setelah edukasi (Creswell, 2014)

Penelitian ini menggunakan Teknik *sampling purposive*, dengan subjek yang dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu (Arikunto, 2013). Kriteria yang digunakan adalah siswa kelas IV SD yang berusia antara 9-10 tahun yang bersedia mengikuti rangkaian psikoedukasi. Psikoedukasi ini berlangsung di Sekolah Dasar X yang melibatkan 36 siswa kelas IV yang terdiri dari 20 laki-laki dan 16 perempuan. Program ini berlangsung selama satu hari pada tanggal 26 Mei 2025.

Metode pelaksanaan dimulai dengan membagikan lembar *pre-test* untuk mengetahui seberapa baik siswa memahami materi. Poster digunakan untuk menyampaikan materi secara

langsung di kelas. Materi ditulis dalam bahasa yang mudah dipahami dan sesuai dengan usia dan tingkat pemahaman anak-anak. Selain itu, ada contoh situasi sehari-hari yang mudah dipahami oleh anak-anak. Setelah presentasi, sesi tanya jawab biasa dilakukan. Siswa diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang diberikan. Untuk memberikan penguatan dan insentif tambahan, jawaban yang tepat diberi apresiasi dengan reward sederhana. Setelah kegiatan berakhir, lembar *post-test* diberikan untuk mengetahui seberapa baik pemahaman siswa tentang program psikoedukasi.

Instrumen *pre-test* dan *post-test* terdiri dari soal pilihan ganda dengan isi yang sama untuk mengukur kemampuan pemahaman sebelum dan setelah program. Psikoedukasi ini dirancang untuk membantu siswa memahami betapa pentingnya mengetahui dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai Kemampuan untuk mengendalikan intensitas dan durasi emosi sehingga tetap sesuai dengan tuntutan sosial dan lingkungan. Menurut Gross dan Jazaieri (2014) regulasi emosi adalah proses dimana individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya untuk mencapai tujuan adaptif. Sedangkan Morris et. al (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan

proses internal dan eksternal yang digunakan individu, untuk memahami serta mengatur ekspresi emosionalnya dalam berinteraksi sehari-hari. Berdasarkan ketiga pendapat tersebut, disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan kompleks yang mencakup kesadaran, pemantauan, dan pengendalian respon emosional, yang memiliki peran untuk mendukung adaptasi individu dalam lingkungan sosial serta menjaga keseimbangan psikologis.



Gambar 1. Proses Pemberian *pre-test* dan *post-test*

Sebanyak 36 peserta mengikuti *pre-test* dan *post-test* guna mengukur pemahaman sebelum dan setelah pelaksanaan psikoedukasi. Analisis data dilakukan menggunakan *paired samples t-test* berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test*. Sebelum uji tersebut digunakan, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi syarat dan terdistribusi normal untuk analisis parametrik.

<i>Shapiro-Wilk</i>	
	Sig
<i>Pre-test</i>	0,107
<i>Post-test</i>	0,082

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji normalitas *Shapiro-Wilk* adalah 0,107 untuk *re-test* dan 0,082 untuk *Post-test*. Karena kedua nilai tersebut melebihi angka 0,05 (>0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas tersebut, analisis selanjutnya dapat dilakukan menggunakan uji *Paired samples t-test* untuk mengetahui perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*.

<i>Paired Samples t-test</i>		
	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test–</i>	35	0.039
<i>Post-test</i>		

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *paired samples t-test*, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,039, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* yang dikerjakan oleh peserta.

	N	Mean	Median
<i>Pretest</i>	36	7.000	7.000
<i>Posttest</i>	36	7.472	7.500

Berdasarkan data tersebut, diperoleh bahwa nilai rata-rata (*mean*) dan median pada *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*. Peningkatan skor ini mencerminkan adanya perubahan positif dalam tingkat pemahaman

Pengaruh Psikoedukasi “Kenali Emosimu, Atur Hatimu!” terhadap... (Eka Sufartianingsih Jafar)

peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya mengenali dan mengelola emosi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Proses Pemberian Materi Psikoedukasi

Psikoedukasi terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar. Program pelatihan regulasi emosi yang terorganisir membantu anak mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara adaptif, sehingga dapat mengurangi stres dan perilaku negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Annisa (2023) menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi pada anak-anak dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang emosi dan membantu mereka mengelola respon emosional mereka dengan cara yang sehat. Selain itu, Amri et. al (2018) mengemukakan terkait pendekatan psikoedukatif dengan praktik langsung, menyatakan bahwa

kecerdasan emosional dan hubungan interpersonal anak dapat ditingkatkan melalui interaktif. Program psikoedukasi juga membantu mengurangi depresi dan kecemasan dan mendukung perkembangan psikologis anak sekolah dasar. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat meningkatkan pemahaman peserta dan kemampuan mereka untuk mengelola emosi secara adaptif.



Gambar 3. Evaluasi Pemahaman Partisipan

Evaluasi terhadap pemahaman peserta merupakan langkah penting dalam memastikan efektivitas program psikoedukasi. Kirkpatrick (1998) dalam model evaluasi pembelajaran menyatakan bahwa evaluasi pemahaman peserta melalui *pre-test* dan *post-test* merupakan langkah penting untuk mengukur efektivitas intervensi psikoedukasi. Model ini menilai perubahan sikap dan pengetahuan sebagai indikator keberhasilan program. Sesuai juga dengan perspektif Salovey dan Mayer (1990) tentang kecerdasan emosional,

penilaian ini juga membantu memastikan bahwa peserta mampu menginternalisasi materi regulasi emosi, yang merupakan komponen penting dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang adaptif.

Metode tanya jawab sederhana juga digunakan sebagai bentuk evaluasi formatif selain evaluasi tertulis. Meskipun tidak formal, metode ini berhasil menentukan tingkat pemahaman langsung siswa terhadap materi yang disampaikan. Tanya jawab mendorong peserta untuk berpikir aktif dan memikirkan apa yang mereka pelajari. Siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar menerima penguatan atau imbalan setelah melakukannya. Metode ini berdasarkan teori *Operant Conditioning* yang dikembangkan oleh Skinner (1953) yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh hasil yang menyenangkan cenderung terulang. Oleh karena itu, hadiah membantu siswa lebih terlibat dan berperilaku belajar aktif dalam kegiatan psikoedukasi.

Dukungan terhadap efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan regulasi emosi juga diperkuat oleh hasil penelitian. Luckytasari dan Herani (2023) menemukan bahwa psikoedukasi meningkatkan pemahaman siswa SMA tentang cara mengelola emosi. Program ini awalnya ditujukan untuk remaja, tetapi dapat disesuaikan untuk anak usia sekolah dasar dengan mengubah konten dan metode sesuai dengan tahap perkembangan anak. Zainuddin et. al (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif pada remaja yang dibina di Rumah Zakat Sulawesi Selatan berhasil meningkatkan kesadaran diri mereka dan mengajarkan mereka

untuk mengelola emosi negatif mereka. Ini menghasilkan penurunan stres dan peningkatan keterampilan sosial. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang disesuaikan dengan perkembangan anak agar memiliki potensi besar untuk mencegah dan mendorong kesehatan mental dan interaksi sosial positif di sekolah dasar.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dari kegiatan psikoedukasi "Kenali Emosimu, Atur Hatimu!" yang diadakan di SD X, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berbasis visual melalui media poster, efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *Pre-test* dan skor *Post-test*, yang menunjukkan bahwa intervensi meningkatkan pemahaman siswa tentang regulasi emosi. Penggunaan poster dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh situasi sehari-hari terbukti membantu siswa untuk mengenali dan memahami emosi secara lebih konkret. Siswa tidak hanya belajar lebih banyak tentang emosi melalui program ini, tetapi mereka juga memperoleh keterampilan untuk mengendalikan emosi mereka, yang penting untuk kesehatan mental dan interaksi sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diberikan untuk pengembangan dan

pemanfaatan psikoedukasi visual berbasis poster dalam meningkatkan pemahaman regulasi emosi. Bagi guru dan sekolah, psikoedukasi ini dapat menjadi alternatif kegiatan edukatif yang menyenangkan dan mendukung pendidikan karakter siswa. Bagi siswa, diharapkan mereka dapat lebih mengenali dan mengelola emosi dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao A. (2013). The Future Of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives On Psychological Science : A Journal Of The Association For Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Amri, K., Saputri, N. M. I., Sukatno, S., & Abubakar, A. (2018). Psikoedukasi Mengoptimalkan Kecerdasan Emosi Dan Spiritual Anak Sejak Dini. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27–30. <https://doi.org/10.31604/Jm.V1i1.229>
- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bosacki, S.L., & Moore, C. (2004). Preschoolers’ Understanding Of Simple And Complex Emotions: Link With Gender And Language. *Sex Roles*, 50(9/10), 659–675. <https://doi.org/10.1023/B:Sers.0000027568.26966.27>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendekatan, Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. Norton & Co..
- Erlita, T., & Abidin, Z. (2021). Kompetensi Emosi (Ekspresi Dan Pemahaman Emosi) Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Studia Insania*, 8 (2), 140–163. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3951>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books, Inc.
- Gross, JJ, & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, And Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2 (4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Kirkpatrick, D. L. (1998). *Evaluating Training Programs: The Four Levels*. Berrett-Koehler Publisher, Inc. San Francisco.
- Kurniati Zainuddin, Amir, Nurul Magfira Azz, Nurul Mutia, & N. R. A. R. (2024). Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Membentuk Ketahanan Emosional Remaja Binaan Rumah Zakat Sulawesi Selatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2 (12), 662–666. <https://doi.org/10.59435/Gjmi.V2i12.1191>
- Labudasari, E., & Sriastria, W. (2018). Perkembangan Emosi Pada Anak Sekolah Dasar. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 7, 1–8.
- Leo, B. C., & Hendriati, A. (2022). Perbedaan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Berdasarkan Emotional Style Ayah Dan Ibu. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 21(1), 62–73. <https://doi.org/10.24167/psidim.V21i1.3504>

- Luckytasari, T., & Herani, I. (2023). Do Emotion Regulation's Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Kelas X SMA. *In Prosiding Seminar Nasional Psikologi, 1*.
- Mandira, M. R., & Stoltz, T. (2021). Bullying Risk And Protective Factors Among Elementary School Students Over Time: A Systematic Review. *International Journal Of Educational Research, 109*, 101838. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101838>
- Morris, A. S., Houlberg, B. J., Criss, M. M., & Bosler, C. D. (2017). Family Context And Psychopathology: The Mediating Role Of Children's Emotion Regulation. In *The Wiley Handbook Of Developmental Psychopathology* (Pp. 365–389). <https://doi.org/10.1002/9781118554470.ch18>.
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian Pada Mahasiswa Psikologi UNS Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa, 3(4)*, 220.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, And Personality, 9*, 185–211.
- Skinner, B. F. (1953). *Science And Human Behavior*. Macmillan.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development, 59*, 25–52.