

Edukasi Regulasi Emosi: Kenali Perasaanmu Jadilah Anak Hebat

Jundi Ilman Rahman^{1*}, Desty Endrawati Subroto², Vira Dwi Amaliah³, Rini Sulastri⁴, Milatul Asfia⁵

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa.

²⁻³Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa.

⁴Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa.

⁵Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa.

E-mail: jundiilman18@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7836>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 19 Aug 2026

Revised: 25 Aug 2026

Accepted: 31 Aug 2026

Kata Kunci:

Edukasi, Regulasi,
Mengelola, Emosi,
Peserta, Didik.

Keywords:

Education, Regulation,
Management, Emotion,
Students, Educators.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menghibahkan dan meningkatkan pemahaman fundamental kepada peserta didik terkait dengan bagaimana mengendalikan emosi dan upaya dalam mengenali dan mengelolanya secara positif. Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyampaian materi, tanya jawab, demonstrasi, praktik, ice breaking, serta penggunaan media visual menjadi faktor pendukung yang mampu mengendalikan emosi peserta didik. Namun terdapat kendala dalam pelaksanaannya dilihat dari karakteristik peserta didik yang masih berada pada tahap awal sekolah dasar menyebabkan penyampaian materi perlu dilakukan secara sederhana, singkat, konkret, dan menggunakan contoh yang dekat dengan kehidupan mereka. Selain itu, kemampuan setiap peserta didik dalam memahami dan merespons materi dapat berbeda-beda.

This study aims to impart and enhance students' fundamental understanding of emotional control, as well as the efforts required to recognize and manage emotions positively. A descriptive qualitative research method was employed. The findings indicate that the delivery of material, question-and-answer sessions, demonstrations, practical exercises, ice-breaking activities, and the use of visual media served as supporting factors in helping students control their emotions. However, implementation challenges arose due to the students' developmental stage being in the early years of primary school which necessitated that the material be presented in a simple, concise, and concrete manner, utilizing examples relevant to their daily lives. Furthermore, individual students varied in their ability to comprehend and respond to the material.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Jundi Ilman Rahman, et al. (2026), Edukasi Regulasi Emosi: Kenali Perasaanmu Jadilah Anak Hebat, 5(1).<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7836>

PENDAHULUAN

Fase sekolah dasar adalah sebuah fase krusial dalam mengembangkan potensi diri dalam bersosial dan emosional pada diri anak. Yang dimana pada fase ini, pengenalan diri pada anak lambat laun mulai mengenali dan berbagai macam emosi, semacam perasaan gembira, murung, gusar, cemas, dan letih. Namun, tidak semua anak mampu memahami penyebab munculnya emosi maupun mengetahui cara mengelola dan mengekspresikannya dengan baik¹.

¹ Ilham, 'PERKEMBANGAN EMOSI DAN SOSIAL PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR', *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 4.1 (2020), 162–80.

Secara teori, emosi adalah respons alami dari tubuh dan pikiran ketika seseorang menghadapi situasi tertentu². Agar emosi tidak mengganggu aktivitas, seseorang perlu memiliki keterampilan regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengatur bagaimana emosi muncul dan bagaimana menanggapi dengan cara yang tepat³. Keterampilan ini penting bagi siswa karena mereka sedang berada di tahap perkembangan yang sensitif dan harus menghadapi berbagai tuntutan, termasuk tugas-tugas sekolah dan persiapan dunia kerja. Idealnya, siswa memiliki kecakapan emosional yang baik sehingga mereka bisa belajar dengan tenang, mampu bekerja sama, dan menghadapi masalah tanpa mudah terpancing emosi. Namun, kondisi di lapangan justru menunjukkan sebaliknya⁴.

Pendefinisian regulasi emosi dimaknai sebagai sebuah potensi berupa kapasitas yang terdapat pada individu seseorang dalam mengelola, mengontrol, dan mengartikulasikan emosi secara adaptif, yang memiliki peran cukup krusial dalam menentukan capaian indikator keberhasilan akademik⁵. Kemampuan dalam melakukan pengendalian dan pengelolaan berbagai emosi menjadi salah satu makna dari regulasi emosi yang timbul, yang mana potensi ini mempunyai dampak yang signifikan serta urgen, dengan demikian, tidak dapat dihiraukan begitu saja⁶. Kapasitas ini berpotensi dalam mempengaruhi konsentrasi, serta menjaga motivasi dalam menghadapi tantangan belajar, serta membantu individu merespons situasi secara lebih bijak dan terkendali, menghindari ledakan emosi yang dapat menjadi suatu kerugian bagi diri pribadi ataupun bagi orang lain. Apabila tidak terdapat regulasi emosi yang baik, seseorang cenderung kesulitan dalam menghadapi tekanan, berinteraksi sosial, serta menjalani proses pembelajaran atau aktivitas sehari-hari secara efektif⁷.

Cakupan dari pemaknaan dari regulasi emosi terdiri dari potensi guna memberikan pemahaman serta menanggapi emosi, baik itu yang bersifat positif ataupun negatif, supaya tetap relevan dengan keadaan yang dirasakan. Pentingnya regulasi emosi dapat meningkatkan kesehatan mental, mutu hidup, dan koherensi sosial. Dalam penerapan regulasi emosi terdapat berbagai indikator, yang diantaranya adalah; pemahaman emosional, kesadaran emosional, kapasitas dalam mengelola dan mengontrol emosi. Kontribusi dari regulasi emosi dapat menjadi indikator tingkat empati yang lebih masif, dikarenakan pada dasarnya manusia yang mampu mengelola tingkat emosional dengan optimal, lebih condong peka terhadap perasaan orang lain. Suasana jiwa dan mental yang positif dihasilkan dari upaya dalam mengelola kemampuan mengelola emosional dengan optimal, serta dengan kemampuan mengendalikan emosi mampu berkontribusi dalam mendorong seseorang untuk fokus dan konsen terhadap berbagai tugas individu. Kebahagiaan bagi diri pribadinya dan oranglain mampu dilihat dari seorang individu yang dapat mengendalikan emosinya⁸.

Sementara itu pendapat lain disampaikan menurut Greenberg⁹, yang menjelaskan bahwasanya pengertian regulasi emosi dimaknai sebagai sebuah potensi yang dimiliki oleh seseorang guna

² Dayu Feri Apriliansah, 'Penguatan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Strategi Pembelajaran PAI Di SMK Islam Ulul Albab Ngronggot', *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2 (2025) <<https://doi.org/https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i1.624>>.

³ Brett Q. Ford James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation Third Edition* (Guilford Press, 2024).

⁴ Nuraini Silvia Wulan Febrianti, 'Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis Kelamin', *Empati – Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12.2 (2025), 225–35 <<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/empati.v12i2>>.

⁵ Muhammad Aufa Al Farisi Ann Haba Sauda Nabila Rachman, Difa Aditya Nugraha, 'The Influence of Role Awareness Training on Emotional Regulation and Psychological Well-Being on Young Athletes', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15.1 (2024), 104–16 <<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01p104-116>>.

⁶ Nurus Sa'adah Resha Rizkita Andriyani, 'Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Diri Pada Remaja : Sistematic Literature Review', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4.6 (2024), 4676–89 <<https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APeran>>.

⁷ Khadijah Lubis Daud Alfizar Parulian Manalu, Aulia Finani, Ririn Destiana, Yuli Indah Sari, Abelia Aisyah Putri, Yusuf Hartono, 'HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KETERAMPILAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS', *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6.1 (2025), 1328–38.

⁸ Anniez Rachmawati Musslifah Ulyaa, Laely Shifaatul, 'EDUKASI REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK N 7 SURAKARTA UNTUK MENGATASI STRESS AKADEMIK', *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7.1 (2026), 18–25.

⁹ Leslie S. Greenberg, *Emotion-Focused Therapy* (Washington: American Psychological Association, 2010).

melakukan evaluasi pada diri sendiri, memitigasi, mengontrol, serta mengartikulasikan emosi yang baik dan juga benar guna memperoleh stabilitas emosional.

Dalam hal perkembangan, regulasi emosi menjadi fragmen dari nilai-nilai kompetensi dalam emosi yang harus dikuasai oleh anak berdasarkan dengan tugas-tugas perkembangannya. Dalam tahapan perkembangan yang kerap dikatakan sebagai suatu fase badai serta stres, anak dibenturkan pada beberapa hambatan emosional yang menekankan pada kapasitas guna melakukan pengelolaan terhadap emosi secara stimulatif. Beberapa preventif dalam melakukan keterlibatan sepihak sudah dilaksanakan guna melakukan peningkatan pada regulasi emosi anak, salah satu diantaranya yakni melalui pelatihan regulasi emosi. Kendati demikian, penerapan pelatihan regulasi emosi yang tersedia dipandang belum optimal dan masih membutuhkan upaya evaluasi secara kontinu, supaya bisa relevan dengan ciri khas dan keperluan perkembangan sang anak¹⁰. Pemahaman dari pandangan kecerdasan emosional regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar dapat dipahami sebagai kapasitas sang anak dalam beradaptasi pengenalan diri pribadi, pemahaman diri sendiri, serta upaya pengelolaan emosi diri secara stimulatif. Kapasitas dalam pengenalan emosi diri, mengontrol emosi negatif, dan mengartikulasikan emosi positif secara akurat dalam interaksi sosial, adalah tolak ukur dalam kecerdasan emosional pada anak¹¹. Pada fase ini, sang anak lambat laun dapat menyortir beberapa macam emosi yang dirasakan, semacam gembira, murung, murka, serta cemas, dan pemahaman keadaan yang dapat menyebabkan munculnya emosi tersebut. Pentingnya kemampuan mengenali emosi diri menjadi hal fundamental yang krusial bagi sang anak untuk melakukan pengembangan kontrol emosi serta tanggapan yang relevan dengan tekanan lingkungan¹².

Sebagaimana yang disampaikan oleh Brener dan Salovey ada beberapa faktor yang menjadi pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi itu sendiri, faktor-faktor tersebut dimulai dari jenis kelamin, usia, keluarga, serta lingkungan. Faktor yang signifikan dalam mempengaruhi regulasi emosi salah satu diantaranya adalah jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan. Kemudian faktor lainnya adalah usia yang menjadi salah satu faktor yang mana seiring usia individu bertambah, dengan demikian kapasitas regulasi emosi individu tersebut mengalami eskalasi. Selanjutnya keluarga merupakan rumah bagi seorang individu yang pertama kali mengenal arti dari belajar khususnya terkait dengan emosi serta pengekspresian emosinya. Terakhir lingkungan semacam rekan, film, televisi juga menjadi pengaruh terhadap kemampuan individu dalam meregulasi emosi¹³.

Dalam aspeknya menurut Thompson¹⁴ mengklasifikasikan aspek regulasi emosi yang dapat dilihat sebagai berikut: a. Kapasitas melakukan monitoring emosi yakni kapasitas seseorang dalam memberikan pemahaman secara komprehensif akan alur yang terjadi pada pribadi seseorang, kesadaran, pikiran, dan serta intensi dari perbuatannya. b. Kapasitas dalam melakukan evaluasi terhadap emosi yakni kapasitas seorang individu dalam mengelola serta menyelaraskan berbagai emosi yang dirasakannya. c. Kapasitas dalam menyesuaikan variasi emosi yakni kapasitas seseorang guna mentransformasikan emosi, dengan demikian dapat memotivasi diri menjadi lebih baik khususnya tatkala seorang pribadi merasa kondisi pesimis, resah, serta geram.

Menurut Gottman¹⁵ mengelaborasi bahwa dengan menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari memiliki dampak signifikan dalam akselerasi kesehatan fisik, memudahkan dalam

¹⁰ Aulia Annisa, 'Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak', *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4.3 (2023), 198–202 <<https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>>.

¹¹ Abdal Fajri Mahmud, 'STRATEGI PENGENDALIAN EMOSI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR UNTUK Mendukung Kecerdasannya', *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4.1 (2021) <<https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>>.

¹² Sawi Sujarwo and Rizka Yuniarsa, 'Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik Melalui Metode Experiential Learning Di SD Negeri 20 Tanjung Lago', *Journal of Community Development*, 6.2 (2025), 1100–1109 <<https://doi.org/https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>>.

¹³ Shinantya Ratnasari Julia Suleman, 'Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi', *Jurnal Psikologi Sosial*, 15.1 (2017), 35–46 <<https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>>.

¹⁴ Hastin Wulandari, 'PERAN SELF COMPASSION DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA GURU PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 YANG MENJALANI PENGOBATAN RAWAT JALAN DI RSUD KABUPATEN PURBALINGGA', *Jurnal Psikologi*, 2019, 1–26.

¹⁵ Arie Gunawan H. Zubair Sitti Nabila Iskandar, Minarni, 'Regulasi Emosi Dan Emotional Abuse Pada Dating Violence Regulation of Emotions and Emotional Abuse In Dating Violence', *Jurnal Psikologi Karakter*, 1.2 (2021), 117–22 <<https://journal.unibos.ac.id/jpk%0ARegulasi%0A>>.

merekonstruksi korelasi dengan oranglain, dan pencapaian akademik. Sehingga, dengan memberikan regulasi emosi mampu berpotensi pada individu yang mempunyai keyakinan pada kapasitas pribadi dengan demikian, individu mampu sadar akan potensi dan kelemahannya yang terdapat pada diri sendiri. Gratz dan Roemer¹⁶ menyatakan bahwa regulasi emosi adalah ketrampilan individu untuk melakukan filterisasi emosi, dengan melakukan penandaan emosi secara kredibel, upaya dalam mengelola emosi, pengumpulan emosi, bertindak pada target yang diharapkan, serta dapat melakukan pengontrolan pribadi menjadi lebih baik.

Bilamana seorang individu meninjau keadaan yang negatif dengan metode yang positif, dengan demikian emosi yang diperoleh bertransformasi menjadi emosi positif. Begitupula sebaliknya, apabila seorang individu menanggapi keadaan dengan emosi tak terkendali, dengan demikian emosi yang diperoleh merupakan emosi negatif¹⁷. Kemudahan siswa dalam merasakan stress akademik dipengaruhi oleh ketidakmampuan siswa. Penyebab siswa rentan terhadap stres akademik salah satunya dipengaruhi oleh bentuk tuntutan serta tekanan (*pressure*) seiring proses pembelajaran yang tidak mampu dimitigasi dengan optimal. Salah satu karakteristik yang membuat siswa cenderung lebih diam dan pasif pada umumnya mereka mengalami tekanan, tetapi disisi lain, ada pula yang memaksa diri pribadinya untuk terus belajar tanpa adanya waktu istirahat atau waktu luang.

Kurangnya kemampuan dalam mengatur emosi dapat menyebabkan anak lebih mudah menangis, marah, takut, atau mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaannya secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi sejak dini agar anak dapat mengenali perasaan yang sedang dialami, menenangkan diri, serta mengekspresikan emosinya secara positif. Hal ini menjadi dasar dilaksanakannya program edukasi regulasi emosi dengan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan¹⁸.

Beberapa penelitian menemukan bahwa siswa yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung menunda tugas, mudah stres, dan kurang termotivasi dalam belajar. Irawan dan Nugroho (2021)¹⁹ misalnya, menemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku menunda tugas pada siswa. Penelitian lain oleh Wuri dan Nurhidayah (2023) menunjukkan bahwa pelatihan sederhana seperti Teknik pernapasan dan refleksi diri mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan kemampuan bawaan; keterampilan ini bisa dilatih²⁰.

Program kerja “Kenali Perasaanmu, Jadilah Anak Hebat” disusun sebagai kegiatan edukatif yang membantu siswa kelas 1 Sekolah Dasar memahami berbagai macam emosi dan cara sederhana untuk mengelolanya. Materi yang diberikan mencakup pengertian emosi, macam-macam emosi, teknik pernapasan sederhana, serta langkah-langkah mengendalikan emosi secara positif.

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi regulasi emosi secara interaktif kepada siswa kelas 1 Sekolah Dasar. Penyampaian kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi, praktik teknik pernapasan, ice breaking, serta penggunaan media visual berupa gambar atau kartu ekspresi emosi. Dalam pelaksanaannya, peserta didik bukan hanya mendapatkan pemahaman berupa materi pembelajaran, namun juga diikutsertakan dalam proses pembelajaran melalui praktik teknik pernapasan sederhana dan kegiatan tanya jawab sehingga proses pembelajaran berlangsung secara aktif dan menyenangkan.

Melalui kegiatan ini, siswa bukan hanya mendapatkan ilmu pengetahuan terkait dengan emosi, namun juga diberikan peluang untuk mengartikulasikan dan melakukan teknik pernapasan sederhana dan belajar mengungkapkan perasaan menggunakan kata-kata yang baik. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman dasar kepada peserta didik mengenai emosi serta cara mengenali dan

¹⁶ Hirmaningsih Hanum Hasmarlin, ‘REGULASI EMOSI PADA REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN’, *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18.1 (2019), 87–95.

¹⁷ Elizabeth Bergner Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 6th edn (Jakarta: Erlangga, 1990).

¹⁸ Ananda Indriani Nefi Darmayanti, Annika Febrianti2, Ayu Maharani Br Ginting, Iswan Hadi Parinduri, ‘Kemampuan Dalam Mengendalikan Emosional Pada Anak Usia Dini’, *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4.4 (2022), 1512–19.

¹⁹ Ima Fitri Sholichah Nadya Ferdhita Anggraeni, ‘PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMK X’, *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6.1 (2026), 12–21 <<https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8449>>.

²⁰ Nadya Ferdhita Anggraeni.

mengelolanya secara positif. Dengan demikian, kegiatan diharapkan mampu menjadi langkah utama untuk mendukung pengembangan potensi anak dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Adapun metode penelitian yang dipakai dalam penulisan ini dengan mengaplikasikan metode kualitatif dengan jenis deskriptif²¹. Pelaksanaan dalam penelitian ini dilaksanakan selama satu hari yang dimulai dari tanggal 4 Agustus 2026. Tempat penelitian ini dilakukan di Kelurahan Dalung, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang Provinsi Banten.

Target/sasaran

Dalam penelitian ini penulis menjadikan siswa kelas 1 pada Sekolah Dasar yang berjumlah 35 siswa. Pemilihan sasaran tersebut disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak yang mulai mengenali berbagai perasaan dan membutuhkan pemahaman mengenai cara mengekspresikan serta mengelola emosi secara tepat.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif subjek penelitian seringkali dimaknai sebagai sumber informasi. Dalam penulisan jurnal ini sumber informasi didapatkan data primer dan sekunder. Data primer merupakan sebuah data yang diperoleh dengan cara menelaah informasi melalui sumber utama, dalam jurnal ini sumber data primer yakni siswa kelas 1 Sekolah Dasar, sementara itu data sekunder dalam penelitian ini menggunakan sumber buku, artikel, jurnal, dan literatur karya tulis lain yang memiliki kaitan dan korelasi dengan tema atau judul jurnal. Sumber data yang dipakai dalam jurnal ini berupa buku terkait dengan sumber data, subjek penelitian, serta isu terkait pada penelitian kualitatif.

Prosedur Data

Pada jurnal ini prosedur data yang dipakai yaitu dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahapan observasi melakukan pengamatan secara langsung yang dilaksanakan oleh penulis guna menganalisis berbagai aspek yang berkaitan dengan judul dan tema jurnal, terkait dengan berbagai macam emosi serta cara sederhana untuk mengelolanya pada siswa kelas 1 Sekolah Dasar di Kelurahan Dalung, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Pada tahapan wawancara penulis mencari dan mendapatkan informasi dengan mewawancarai beberapa guru kelas 1 untuk memperoleh informasi seputar karakteristik emosi siswa kelas 1.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam pengumpulan data pada penelitian metode kualitatif yakni peneliti itu sendiri²². Observasi dilakukan dengan terjun ke lapangan guna memperoleh dan menghimpun data sebanyak-banyaknya, dengan memakai alat pendukung yang dimulai dari: Laptop, LCD Proyektor, PowerPoint sebagai media penyampaian materi, Speaker, Gambar atau kartu ekspresi emosi, Lilin, Bunga, Lembar evaluasi sederhana, Reward atau stiker apresiasi.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam metode kualitatif pada penulisan ini menggunakan deskripsi kualitatif yang mana memakai teknik triangulasi data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Teknik Analisis Data

Pada jurnal ini teknik analisis data yang dipakai adalah teknik menurut Miles & Huberman²³. Yang terdiri dari pengumpulan data (*data collection*), reduksi data (*data Reduction*), penyajian data (*data display*), dan verifikasi/penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Program kerja Edukasi Regulasi Emosi “Kenali Perasaanmu, Jadilah Anak Hebat” telah dilaksanakan sebagai kegiatan edukasi yang ditujukan kepada siswa kelas 1 Sekolah Dasar. Kegiatan ini

²¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2013).

²² Hastin Umi Anisah and others, *METODE PENELITIAN KUALITATIF*, ed. by Ismi Aziz Dian Utami Sutiksno, Ratnadewi, 1st edn (Yogyakarta: ZAHIR PUBLISHING, 2021).

²³ Sugiyono.

dirancang untuk memberikan pemahaman dasar kepada peserta didik mengenai emosi serta cara mengenali dan mengelolanya secara positif.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan melalui penyampaian materi, tanya jawab, demonstrasi, praktik, ice breaking, serta penggunaan media visual. Materi yang diberikan meliputi pengertian emosi, pentingnya mengenali emosi, macam-macam emosi yang sering dialami anak, yaitu senang, sedih, marah, takut, dan lelah. Selain itu, peserta didik diperkenalkan dengan teknik pernapasan sederhana Bunga dan Lilin sebagai salah satu cara untuk membantu menenangkan diri ketika mengalami emosi tertentu.

Dalam kegiatan, peserta didik juga diberikan pemahaman mengenai langkah sederhana dalam mengendalikan emosi, yaitu mengenali perasaan, berhenti sejenak sebelum bereaksi, menarik napas dalam, menghitung 1–5, mengungkapkan perasaan dengan kata-kata yang baik, serta meminta bantuan guru atau orang tua apabila diperlukan.

Sebelum pelaksanaan terdapat berbagai rangkaian kegiatan yang dilakukan sebelum pelaksanaan program edukasi regulasi emosi. Persiapan dilaksanakan supaya acara dapat berjalan menjadi lebih akurat, terstruktur, serta relevan dengan karakteristik peserta didik kelas 1 Sekolah Dasar. Adapun proses rangkaian kegiatan dapat dilihat dari tahapan persiapan yang meliputi: 1) Penyusunan Materi; 2) Pembuatan Media Pembelajaran; 3) Persiapan Perlengkapan Kegiatan; 4) Persiapan Metode dan Skenario Kegiatan; 5) Koordinasi Tim Pelaksana.

Setelah dilakukan tahapan perencanaan, berikutnya dilaksanakan tahapan pelaksanaan dengan dilakukan penyampaian program edukasi regulasi emosi kepada peserta didik. Kegiatan dilaksanakan secara interaktif dengan menyesuaikan kemampuan dan karakteristik siswa kelas 1 SD. Adapun Rangkaian kegiatan program “Kenali Perasaanmu, Jadilah Anak Hebat” dilaksanakan secara bertahap sebagai berikut:

Tabel. 1 Rangkaian Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian
1	Pembukaan	Pembukaan kegiatan dan pengondisian peserta didik.
2	Pengenalan Emosi	Menjelaskan pengertian emosi dan pentingnya mengenali perasaan.
3	Macam-Macam Emosi	Mengenalkan emosi senang, sedih, marah, takut, dan lelah.
4	Tanya Jawab	Mengajak siswa menceritakan pengalaman ketika merasakan emosi tertentu.
5	Ice Breaking	Melakukan aktivitas sederhana untuk menciptakan suasana yang menyenangkan.
6	Teknik Pernapasan	Menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik Bunga dan Lilin
7	Praktik	Peserta didik mempraktikkan teknik pernapasan secara bersama-sama.
8	Pengendalian Emosi	Menjelaskan langkah sederhana untuk mengendalikan emosi secara positif.
9	Evaluasi	Mengukur pemahaman peserta melalui pertanyaan sederhana.
10	Apresiasi	Memberikan reward apresiasi kepada peserta didik.
11	Penutup	Menyimpulkan materi dan menutup kegiatan.

Rangkaian tersebut disusun dengan mengacu pada metode penyampaian dalam TOR, yaitu ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi, praktik, ice breaking, dan penggunaan media visual.

Dampak Kegiatan terhadap Peserta Didik

Berikut ini adalah beberapa dampak kegiatan terhadap peserta didik: 1) Meningkatnya pemahaman mengenai emosi, sehingga peserta didik dapat mengenali bahwa setiap orang dapat merasakan berbagai macam perasaan; 2) Peserta didik mampu mengenali lima emosi dasar, yaitu senang, sedih, marah, takut, dan lelah; 3) Peserta didik memahami situasi yang dapat memunculkan emosi tertentu dalam kehidupan sehari-hari; 4) Peserta didik mengenal teknik pernapasan sederhana yang dapat digunakan untuk membantu menenangkan diri; 5) Peserta didik memperoleh pemahaman mengenai cara mengendalikan emosi secara positif, termasuk berhenti sejenak, menarik napas, menghitung, dan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata yang baik; 6) Peserta didik terdorong untuk mengungkapkan perasaan secara lebih tepat kepada guru, orang tua, maupun teman.

Faktor Pendukung

Berikut ini adalah beberapa faktor pendukungnya: 1) Materi yang relevan dengan kebutuhan siswa, yaitu menggunakan topik emosi yang dekat dan berkaitan pada aspek kehidupan keseharian; 2) Penerapan metode pembelajaran yang interaktif, semacam tanya jawab, demonstrasi, praktik, dan *ice breaking*, dengan demikian siswa mampu terlibat; 3) Penggunaan media visual, seperti gambar atau kartu ekspresi emosi, yang mendukung siswa dalam memberikan pemahaman terhadap materi pembelajaran yang lebih konkret; 4) Adanya kegiatan praktik, khususnya teknik pernapasan Bunga dan Lilin, dengan demikian siswa bukan cuman menerima penjelasan yang bersifat teoritis namun memperoleh pengalaman langsung; 5) Dukungan pihak sekolah dan pendamping, yang membantu menciptakan suasana kegiatan yang kondusif; 6) Keterlibatan aktif peserta didik, terutama dalam sesi tanya jawab, *ice breaking*, dan praktik.

Kendala dan Tindak Lanjut

Kendala

Dalam pelaksanaan kegiatan edukasi kepada siswa kelas 1 SD, terdapat beberapa hal yang perlu menjadi perhatian. Karakteristik peserta didik yang masih berada pada tahap awal sekolah dasar menyebabkan penyampaian materi perlu dilakukan secara sederhana, singkat, konkret, dan menggunakan contoh yang dekat dengan kehidupan mereka.

Selain itu, kemampuan setiap peserta didik dalam memahami dan merespons materi dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dan pengulangan agar materi mengenai pengenalan serta pengendalian emosi dapat dipahami dengan baik.

Tindak Lanjut

Dalam mengatasi kendala tersebut adapun proses tindak lanjut dalam menyelesaikan permasalahan tersebut adalah 1) Melakukan penguatan materi secara berkala melalui pembiasaan sederhana di lingkungan sekolah; 2) Mendorong guru untuk menggunakan media visual atau kartu ekspresi emosi dalam membantu siswa mengenali perasaannya; 3) Membiasakan latihan pernapasan sederhana ketika siswa membutuhkan waktu untuk menenangkan diri; 4) Mendorong siswa mengungkapkan perasaan menggunakan kata-kata yang baik daripada mengekspresikannya melalui perilaku yang kurang tepat; 5) Melibatkan guru dan orang tua dalam memberikan pendampingan ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya; 6) Melakukan evaluasi lanjutan guna memahami indikator pengetahuan pemahaman serta implementasi materi oleh peserta didik.

Tindak lanjut tersebut sejalan dengan hasil yang diharapkan dalam program, yaitu agar peserta didik mampu mengenali emosi, memahami situasi yang memunculkan emosi, mempraktikkan teknik pernapasan sederhana, mengendalikan emosi secara positif, serta mengungkapkan perasaan kepada orang lain dengan cara yang baik.

SIMPULAN

Program kerja Edukasi Regulasi Emosi “Kenali Perasaanmu, Jadilah Anak Hebat” telah dilaksanakan sebagai salah satu bentuk kegiatan edukatif bagi siswa kelas 1 SDN Dalung 1. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk menerangkan pemahaman fundamental kepada siswa mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi secara positif.

Melalui metode ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi, praktik, *ice breaking*, dan penggunaan media visual, peserta didik diperkenalkan pada beberapa jenis emosi, yaitu gembira, murung, geram, cemas, dan penat. Peserta didik pun dapat memperoleh pengetahuan mengenai cara sederhana dalam mengelola emosi, seperti berhenti sejenak, menarik napas dalam, menghitung 1–5, mengungkapkan perasaan dengan kata-kata yang baik, serta meminta bantuan kepada guru atau orang tua apabila mengalami kesulitan.

Kegiatan praktik Teknik Bunga dan Lilin dapat memberikan nilai empiris berupa pengalaman langsung kepada peserta didik dalam melakukan teknik pernapasan sederhana untuk membantu menenangkan diri. Dengan adanya kegiatan ini, peserta didik diharapkan memiliki pemahaman awal mengenai pentingnya mengenali perasaan dan mengelola emosi dengan cara yang tepat pada roda kehidupan keseharian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penyusunan jurnal, penulis memperoleh dukungan, bimbingan, serta support yang bersumber dari pihak-pihak yang ikut terlibat. Maka, penulis ingin menyampaikan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada 1) Allah Swt. atas segala rahmat dan karunia-Nya; 2) Dosen Pembimbing

Lapangan yang sudah menuntun serta pemberian arahan dan bimbingan; 3) Lurah beserta perangkat Kelurahan Dalung atas dukungan selama pelaksanaan KKM; 4) Kepala Sekolah, dewan guru, dan seluruh keluarga besar SDN DALUNG 1 atas kerja sama yang sudah terbangun; 5) Seluruh anggota KKM Universitas Bina Bangsa Kelompok 02 yang telah bekerja sama dalam menyukseskan program kerja; 6) Seluruh pihak yang sudah ikut serta dalam memberikan bantuan sehingga kegiatan dan perangkaian laporan yang disusun dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- Anisah, Hastin Umi, Albert Lodewyk, Sentosa Siahaan, Siti Hadiyanti, Dini Islamiati, Kadek Ayu Astiti, and others, *METODE PENELITIAN KUALITATIF*, ed. by Ismi Aziz Dian Utami Sutiksno, Ratnadewi, 1st edn (Yogyakarta: ZAHIR PUBLISHING, 2021)
- Annisa, Aulia, 'Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak', *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4 (2023), 198–202 <<https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>>
- Apriliansah, Dayu Feri, 'Penguatan Kecerdasan Emosioanal Siswa Melalui Strategi Pembelajaran PAI Di SMK Islam Ulul Albab Ngronggot', *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2 (2025) <<https://doi.org/https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i1.624>>
- Daud Alfizar Parulian Manalu, Aulia Finani, Ririn Destiana, Yuli Indah Sari, Abelia Aisyah Putri, Yusuf Hartono, Khadijah Lubis, 'HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KETERAMPILAN BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS', *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6 (2025), 1328–38
- Greenberg, Leslie S., *Emotion-Focused Therapy* (Washington: American Psychological Association, 2010)
- Hanum Hasmarlin, Hirmaningsih, 'REGULASI EMOSI PADA REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN', *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18 (2019), 87–95
- Hurlock, Elizabeth Bergner, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 6th edn (Jakarta: Erlangga, 1990)
- Ilham, 'PERKEMBANGAN EMOSI DAN SOSIAL PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR', *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 4 (2020), 162–80
- James J. Gross, Brett Q. Ford, *Handbook of Emotion Regulation Third Edition* (Guilford Press, 2024)
- Julia Suleeman, Shinantya Ratnasari, 'Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi', *Jurnal Psikologi Sosial*, 15 (2017), 35–46 <<https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>>
- Mahmud, Abdal Fajri, 'STRATEGI PENGENDALIAN EMOSI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR UNTUK MENDUKUNG KECERDASANNYA', *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4 (2021) <<https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>>
- Nabila Rachman, Difa Aditya Nugraha, Muhammad Aufa Al Farisi Ann Haba Sauda, 'The Influence of Role Awareness Training on Emotional Regulation and Psychological Well-Being on Young Athletes', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15 (2024), 104–16 <<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01p104-116>>
- Nadya Ferdhita Anggraeni, Ima Fitri Sholichah, 'PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMK X', *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6 (2026), 12–21 <<https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8449>>
- Nefi Darmayanti, Annika Febrianti2, Ayu Maharani Br Ginting, Iswan Hadi Parinduri, Ananda Indriani, 'Kemampuan Dalam Mengendalikan Emosional Pada Anak Usia Dini', *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4 (2022), 1512–19
- Resha Rizkita Andriyani, Nurus Sa'adah, 'Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Diri Pada Remaja : Sitematic Literature Review', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4 (2024), 4676–89 <<https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APeran>>
- Silvia Wulan Febrianti, Nuraini, 'Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis Kelamin', *Empati – Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12 (2025), 225–35 <<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/empati.v12i2> [2025]>
- Sitti Nabila Iskandar, Minarni, Arie Gunawan H. Zubair, 'Regulasi Emosi Dan Emotional Abuse Pada

- Dating Violence Regulation of Emotions and Emotional Abuse In Dating Violence', *Jurnal Psikologi Karakter*, 1 (2021), 117–22 <<https://journal.unibos.ac.id/jpk%0ARegulasi>>
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Sujarwo, Sawi, and Rizka Yuniarsa, 'Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik Melalui Metode Experiential Learning Di SD Negeri 20 Tanjung Lago', *Journal of Community Development*, 6 (2025), 1100–1109 <<https://doi.org/https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>>
- Ulyaa, Laely Shifaatul, Anniez Rachmawati Musslifah, 'EDUKASI REGULASI EMOSI PADA SISWA SMK N 7 SURAKARTA UNTUK MENGATASI STRESS AKADEMIK', *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7 (2026), 18–25
- Wulandari, Hastin, 'PERAN SELF COMPASSION DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA GURU PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 YANG MENJALANI PENGobatan RAWAT JALAN DI RSUD KABUPATEN PURBALINGGA', *Jurnal Psikologi*, 2019, 1–26