

PELATIHAN PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SEKOLAH DASAR

Kiki Rizki Aulia

Corresponding Author: kikikiaulia@gmail.com

Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info	Abstract
Article History Received: 15 December 2025 Revised: 24 December 2025 Published: 27 December	<i>Emotional regulation skills constitute a crucial component in fostering the psychological resilience of elementary school children in coping with academic and social demands. Nevertheless, many children continue to experience difficulties in recognizing, expressing, and managing their emotions in adaptive ways, which may lead to low levels of resilience and inadequate coping abilities when confronted with challenging situations. This community service program aimed to enhance elementary school children's understanding of emotions and their emotional regulation skills as a means of strengthening psychological resilience. The intervention employed a psychoeducational approach with interactive methods, including the delivery of age-appropriate materials, educational games, group discussions, and simulations of everyday situations relevant to the children's experiences. The activity was conducted with elementary school students, with teachers actively involved as facilitators. The results indicated an improvement in children's understanding of different types of emotions, as well as their ability to express and regulate emotions more adaptively. Furthermore, children demonstrated more positive attitudes toward challenges, such as increased perseverance, improved self-calming abilities, and greater openness to seeking help. These findings suggest that psychoeducation on emotional regulation is an effective and feasible strategy for enhancing resilience among elementary school children.</i>
Keywords: <i>Psychoeducation; Emotional Regulation; Resilience; Elementary School Children; Community Service</i>	
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 15 Desember 2025 Direvisi: 24 Desember 2025 Dipublikasi: 27 Desember 2025	Abstrak Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam mendukung resiliensi anak sekolah dasar untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Namun, masih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif sehingga berdampak pada rendahnya kemampuan bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi situasi yang menantang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi anak sekolah dasar sebagai upaya penguatan resiliensi psikologis. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dengan pendekatan interaktif, meliputi penyampaian materi sederhana, permainan edukatif, diskusi kelompok, dan simulasi situasi sehari-hari yang relevan dengan pengalaman anak. Kegiatan dilaksanakan pada siswa sekolah dasar dengan melibatkan guru sebagai pendamping. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak terhadap jenis-jenis emosi serta kemampuan mereka dalam mengekspresikan dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Selain itu, anak menunjukkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi tantangan, seperti tidak mudah menyerah, mampu menenangkan diri, dan lebih terbuka dalam mencari bantuan. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan strategi yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan resiliensi anak sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Pada fase ini, anak mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti penyesuaian akademik, interaksi sosial dengan teman sebaya, serta kemampuan mengikuti aturan di lingkungan sekolah. Ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi secara adaptif dapat memunculkan berbagai permasalahan, seperti perilaku agresif, mudah marah, kecemasan, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Kondisi tersebut, apabila tidak ditangani sejak dini, berpotensi menghambat perkembangan psikologis anak di tahap selanjutnya. Penelitian yang dilakukan Imami, et al (2016) mengindikasikan bahwa anak yang yang tidak dapat mengungkapkan dan meregulasi emosinya dengan baik akan melampiaskan emosinya dengan cara yang salah seperti memukul teman dan melakukan pelanggaran yang lain, dan apabila perilaku dan permasalahan tersebut tidak segera diatasi, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan remaja anak sehingga anak dapat terjerumus pada perilaku kenakalan remaja (Mutmainah & Casmini, 2024).

Salah satu kemampuan psikologis yang berperan penting dalam membantu anak menghadapi tantangan tersebut adalah resiliensi. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi situasi sulit atau tekanan. Menurut Masten (2014), resiliensi pada anak dapat ditumbuhkan melalui adaptasi terhadap stress yang dihadapi serta kemampuan mereka untuk berfungsi secara baik meskipun berada dalam kondisi yang penuh tantangan. Pada anak sekolah dasar, resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi kegagalan akademik, tetapi juga mencakup keterampilan mengelola emosi negatif, menyelesaikan konflik sosial, serta mempertahankan motivasi belajar. Anak

dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi, menunjukkan sikap optimis, dan memiliki strategi coping yang lebih adaptif.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor kunci dalam pembentukan resiliensi anak. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara tepat sesuai dengan konteks yang dihadapi. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sekitar (Thompson, 1994). Goleman (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu mengatur dan mengelola emosi dalam diri. Pentingnya melatih regulasi emosi sejak dini adalah dikarenakan ini menjadi fondasi utama kesehatan mental, kemampuan sosial, dan keberhasilan akademik anak. Anak yang mampu mengatur emosinya dengan baik akan lebih mudah mengendalikan reaksi impulsif, menenangkan diri saat mengalami stres, serta menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, penguatan keterampilan regulasi emosi sejak usia sekolah dasar menjadi fondasi penting bagi pengembangan resiliensi jangka panjang.

Namun, pada kenyataannya masih banyak anak sekolah dasar yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai. Hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa anak sering mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara verbal, mudah frustrasi ketika menghadapi tugas yang menantang, serta cenderung menunjukkan perilaku emosional yang kurang adaptif. Kondisi ini diperkuat oleh keterbatasan program pembelajaran di sekolah yang masih lebih menekankan aspek akademik dibandingkan pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak.

Sebagai upaya untuk menjawab permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian

masyarakat ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi regulasi emosi bagi anak sekolah dasar. Psikoedukasi dipilih karena merupakan pendekatan yang edukatif, preventif, dan mudah diterapkan dalam konteks sekolah. Melalui metode yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, seperti permainan, diskusi sederhana, dan simulasi situasi sehari-hari, psikoedukasi diharapkan dapat membantu anak mengenali jenis-jenis emosi, memahami cara mengekspresikan emosi secara sehat, serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang adaptif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi anak sekolah dasar sebagai dasar penguatan resiliensi psikologis mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 bulan Desember tahun 2025 dimulai dari 09.00-11.30 WITA di SDN Inpres Rore, Kecamatan Wera Kabupaten Bima dengan materi psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi anak Sekolah Dasar. Kegiatan ini dihadiri oleh 12 Anak dan 1 orang Guru dan 1 orang Dosen.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan Psikoedukatif Partisipatif dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Identifikasi masalah melalui wawancara dengan guru dan penyusunan modul ramah anak.
2. Tahap Pelaksanaan (Intervensi):

- Sesi I (*Emotion Awareness*): Mengenal emosi melalui kartu ekspresi wajah.
- Sesi II (*Regulation Skill*): Praktik teknik pernapasan perut dan teknik *grounding* 5-4-3-2-1.
- Sesi III (*Resilience Building*): Permainan peran (*role-play*) menghadapi kegagalan.

3. Tahap Evaluasi: Pemberian *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala gambar (*smiley face scale*) serta observasi perilaku selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian menunjukkan hasil yang signifikan pada tiga aspek utama:

1. Peningkatan Kesadaran Emosi

Siswa berhasil mengidentifikasi emosi tidak hanya sebatas "senang" atau "marah", tetapi juga emosi yang lebih halus seperti "cemas" atau "malu". Berdasarkan evaluasi, 92% siswa mampu mencocokkan situasi pemicu dengan emosi yang tepat.

2. Penguasaan Teknik Regulasi

Selama sesi praktik, siswa mampu mendemonstrasikan teknik pernapasan 4-7-8 dengan benar. Teknik ini membantu siswa menenangkan diri secara fisik sebelum merespon sebuah masalah. Siswa juga mulai menggunakan *positive self-talk* (berbicara positif pada diri sendiri) saat menghadapi kesulitan.

3. Dampak terhadap Resiliensi

Melalui simulasi *role-play*, siswa menunjukkan perubahan cara pandang. Saat menghadapi skenario "kalah dalam perlombaan", mayoritas siswa beralih dari respon menangis menjadi respon evaluatif ("Saya akan berlatih lebih giat lagi").

Tabel 1. Perbandingan Skor Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Indikator Capaian	Pre-test (Rata-rata)	Post-test (Rata-rata)	Peningkatan
Pemahaman Emosi	60 %	95%	35%
Teknik Regulasi	40%	85%	45%
Resiliensi/Daya Juang	55%	80%	25%

Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi regulasi emosi merupakan

pendekatan yang efektif untuk memperkuat aspek resiliensi anak. Regulasi emosi merupakan salah satu komponen kunci dalam resiliensi psikologis, karena kemampuan anak dalam mengelola emosi akan memengaruhi cara mereka menghadapi stres, tekanan akademik, maupun konflik sosial di lingkungan sekolah (Gross, 2015). Anak yang mampu mengatur emosi dengan baik cenderung lebih adaptif, tidak mudah frustrasi, serta memiliki strategi coping yang lebih konstruktif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi dapat meningkatkan keterampilan sosial-emosional anak usia sekolah dasar (Amaliyah, R., & Putri, A. Z., 2025). Program psikoedukasi yang dikemas secara interaktif melalui permainan, diskusi sederhana, dan simulasi situasi sehari-hari terbukti memudahkan anak dalam memahami konsep emosi dan penerapannya dalam kehidupan nyata. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak sekolah dasar yang masih berada pada tahap operasional konkret, sehingga pembelajaran berbasis pengalaman langsung menjadi lebih efektif (Mahmudah, N., Nursiswanto, B., & Wibowo, 2022; Wihartati, W., & Sari, N., 2025; Syahril, D. R. et al., 2025).

Selain itu, peningkatan resiliensi anak terlihat dari perubahan sikap anak dalam menghadapi tantangan. Anak menunjukkan kecenderungan untuk tidak mudah menyerah, mampu menenangkan diri ketika mengalami kegagalan kecil, serta lebih terbuka dalam meminta bantuan kepada guru atau teman. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi yang diperoleh melalui psikoedukasi berkontribusi pada penguatan faktor protektif

resiliensi, seperti kontrol diri, optimisme, dan kemampuan pemecahan masalah sederhana.

Kegiatan pengabdian ini juga menegaskan pentingnya lingkungan sekolah sebagai konteks strategis dalam pengembangan resiliensi anak. Sekolah tidak hanya berperan sebagai tempat transfer pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran sosial dan emosional. Dengan melibatkan guru dan siswa secara aktif dalam kegiatan psikoedukasi, program ini berpotensi memberikan dampak berkelanjutan terhadap iklim psikologis sekolah yang lebih supportif dan ramah anak.



Gambar 1. Kegiatan psikoedukasi Regulasi Emosi untuk Menigkatkan Resiliensi Anak



Gambar 2. Posttest setelah memberikan Psikoedukasi Regulasi Emosi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Psikoedukasi Regulasi Emosi terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa di SDN Inpres Rore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amaliyah, R., & Putri, A. Z. R. (2025). *Pemberdayaan psikologis anak sekolah dasar melalui program Anak Hebat dan Bahagia di Desa Bunga Karang*. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i6.54023>
2. Imami, A. D., Sulistiiyorini D., & Setiyowati, N. (2016). Efektivitas Pendampingan Kegiatan Mengajar (dengan Modifikasi Art Therapy) Sebagai Katarsis Terhadap Agresivitas. *Jurnal Sains Psikologi*, 5(2).
3. Mahmudah, N., Nursiswanto, B., & Wibowo, D. H. (2022). *Peningkatan keterampilan sosial bagi siswa melalui kegiatan psikoedukasi*. Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 24–34.
4. Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
5. Mumtahanah, S., & Casmini. (2024). Peta Hasil Intervensi Perilaku Agresif Anak pada Masa Taman Kanak-Kanak Sampai Sekolah Dasar. *JRIP: Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 619-630. <https://doi.org/https://doi.org/10.51574/jri.p.v4i1.1399>
6. Rachmayani, D., Yusainy, C., & Yusainy, EB. (2025). Psikoedukasi Strategi Regulasi Emosi Pada Anak Usia 5-7 Tahun. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*. Vol. 4 No. 2. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2>
7. Syahril, D. R., Putri, S. P. I., Azmi, K. N., Asmira, R. W., Purnomo, F., & Dayita, H. (2025). *Psikoedukasi peran orang tua dalam meningkatkan kecerdasan emosi anak di Desa Muara Bakti*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 2(11).
8. Wihartati, W., & Sari, N. (2025). *Intervensi melalui psikoedukasi untuk meningkatkan school well-being siswa Kecamatan Ngaliyan*. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 10(8), 1837–1847.