

Pengembangan Regulasi Emosi dan Pengenalan Emosi Dasar Anak Muslim melalui Seminar Edukasi dan Roleplay

Bunga Eka Cahyani¹, Larissa Dwi Ramadhani², Anggie Rafaela Alicia³, Nafisa Mutiara⁴, Clara Chanda Adista⁵, Citra Nabila Janisa⁶, Aliya Rohali⁷, Dwi Fitri Anggraini⁸, Iredho Fani Reza⁹, Dian Kurniati¹⁰

¹⁻⁹Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

¹⁰Sekolah Islam Al-Fahd Palembang

ARTICLE INFO

Kata Kunci

Emosi Dasar
Regulasi Emosi
Sekolah Dasar
Seminar Edukasi
Anak Muslim

Keywords

Basic Emotions
Emotion Regulation
Elementary School
Educational Seminar
Anak Muslim

ABSTRAK

Sekolah dasar merupakan fase penting interaksi anak dengan teman sebaya, yang kerap memunculkan masalah emosional. Pengabdian masyarakat ini bertujuan membantu siswa memahami dan mengelola emosi secara positif melalui seminar edukasi dan roleplay pada kelas 5–6 di Sekolah Islam Al-Fahd. Evaluasi dengan observasi menunjukkan sebagian besar siswa mampu mengenali emosi, meski beberapa masih memilih strategi regulasi yang kurang tepat. Temuan menegaskan perlunya pembelajaran yang menumbuhkan refleksi diri dan kesadaran emosional. Penggunaan media visual berupa karakter film terbukti efektif mempermudah pemahaman konsep regulasi emosi, menjadikan pembelajaran lebih interaktif, meningkatkan empati, serta kerja sama. Kegiatan ini memperkuat kemampuan sosial-emosional siswa secara praktis dan reflektif di lingkungan sekolah dasar.

ABSTRACT

Elementary school is a crucial phase where children intensively interact with peers, often leading to emotional challenges expressed impulsively without considering the impact on themselves or others. This community service program aims to help students understand and manage emotions positively through educational seminars and roleplay activities for 5th–6th graders at Al-Fahd Islamic School. Evaluation using participatory observation showed that most students could recognize emotions well, though some chose inappropriate regulation strategies through negative actions. The findings highlight the importance of learning approaches that foster self-reflection and emotional awareness, enhancing students' socio-emotional skills in real situations. Moreover, the use of visual media such as film characters proved effective in simplifying abstract concepts of emotion regulation, making learning more interactive, engaging, and impactful in building empathy and cooperation. Thus, this activity strengthens practical and reflective understanding of emotion management to support healthy socio-emotional development in elementary school settings.

Pendahuluan

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam perkembangan emosi dan sosial anak. Pada fase ini, anak mulai mampu mengenali dan memberi nama pada emosinya, memahami ekspresi emosi orang lain, serta belajar mengatur respons emosional dalam berbagai situasi. Kemampuan tersebut merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan hubungan sosial anak. Selain itu, pada usia sekolah dasar, anak berada pada tahap perkembangan emosi yang aktif. Mereka mulai menyadari perasaan sendiri, mengenali ekspresi orang lain, dan belajar merespons situasi emosional secara lebih adaptif. Denham dan von Salisch (2002) menekankan bahwa pengenalan emosi dan pelatihan sosial-emosional sangat penting untuk membentuk empati, moralitas, dan keterampilan interpersonal anak. Perkembangan emosi anak berkaitan dengan reaksi anak terhadap berbagai perasaan berbeda yang mereka alami. Perkembangan emosi ini nantinya akan berpengaruh terhadap bagaimana sikap dan cara anak dalam mengambil keputusan dan bagaimana cara anak menikmati kehidupannya. Anak-anak sekolah dasar berada dalam rentang usia awal hingga pertengahan atau akhir masa kanak-kanak. Pada tahap ini, mereka sedang dalam proses pengembangan dan pembelajaran untuk mengelola emosi (Maulida et al., 2025).

Perkembangan emosi pada sekolah dasar memungkinkan adanya perubahan perilaku, sikap, dan nilai yang dianut pada anak. Pada masa sekolah dasar, anak banyak berinteraksi dengan teman sebaya di sekolah sehingga memungkinkan terjadinya beragam permasalahan yang dapat timbul. Permasalahan yang ada dapat memengaruhi emosi anak seperti adanya penolakan dalam lingkup pertemanan atau anak mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sekolah. Beragam kondisi yang ada dapat memunculkan respon berupa perilaku negatif yang berbeda-beda pada setiap anak. Permasalahan yang muncul pada siswa seperti menolak mengikuti kegiatan pembelajaran ketika terlambat, kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, hingga kemarahan berlebih yang dapat menimbulkan perkelahian (Ahmad et al., 2023). Menurut Maulida et al. (2025) anak-anak cenderung mengekspresikan emosi secara impulsif tanpa terlebih dahulu mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut ditunjukkan ketika merasa marah, seorang anak bisa langsung membentak, memukul, atau bahkan menangis secara berlebihan. Hal ini mengindikasikan perlunya regulasi emosi untuk memudahkan anak mengidentifikasi perasaan yang dirasakan dan bagaimana cara mengelola emosi tersebut. Emosi dapat ditemukan dalam bentuk perasaan amarah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, rasa terkejut, jijik, dan rasa sedih. Semua gejala emosi seperti amarah, rasa takut, rasa gembira, senang, penuh harap, termasuk konflik, stres, cemas frustrasi dan sebagainya mempengaruhi perubahan fisik seseorang (Mahmud & Fajri, 2021).

Studi pendahuluan terhadap regulasi emosi siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Islam Al-Fahd Tahun Ajaran 2025, melalui observasi, diperoleh gambaran bahwa terdapat siswa yang merasa sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain sehingga menimbulkan perasaan negatif yang berkepanjangan, saat kesal pada teman mereka cenderung untuk bermusuhan, dan siswa juga kurang dapat menyadari bahwa emosi negatif yang dirasakannya dapat berdampak terhadap perilakunya pada orang lain. Selain itu, juga sering terjadi pertengkaran antar siswa laki-laki pada waktu istirahat. Umumnya pertengkaran dipicu oleh hal-hal kecil yang seharusnya tidak melibatkan kontak fisik. Beberapa siswa juga marah saat koneksi internet buruk dan kalah dalam bermain game. Respon yang diberikan siswa cenderung impulsif seperti membanting ponsel yang digunakan. Kondisi ini apabila terjadi secara berkelanjutan dapat berdampak pada kehidupan sosial anak. Hal ini mengindikasikan perlunya regulasi emosi sebagai upaya kontrol diri pada anak. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Pada anak, regulasi emosi digambarkan sebagai kemampuan dalam mengenali emosi diri sendiri dan orang lain serta kemampuan mengkomunikasikan perasaannya. Regulasi emosi berperan dalam berbagai lini kehidupan anak misalnya menjalin hubungan baik dengan teman sebaya karena dapat membantu anak beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika seorang anak memiliki regulasi emosi yang rendah, dikhawatirkan emosi negatif yang muncul tidak dapat terkendali sehingga dapat mempengaruhi kesehatannya secara psikologis dan fisiologis (Angeling et al., 2024).

Aspek-aspek regulasi emosi: pemilihan situasi adalah tindakan menghindari atau mendekati objek tertentu untuk mempengaruhi emosi. Modifikasi situasi adalah mengubah atau mengubah situasi (lingkungan eksternal) untuk mengubah pengaruh emosi. Perhatian terhadap situasi yang mempengaruhi emosi adalah ketika seseorang menyadari dan memahami semua yang terjadi dalam dirinya, termasuk perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakannya, sehingga tunadaksa dapat fokus padahal hal yang menyenangkan. Mengubah cara berpikir tentang situasi atau mengatur emosi dikenal sebagai perubahan kognisi. Mengubah respon sebelumnya terhadap situasi dengan suatu yang baru disebut modulasi respon (Putri et al., 2023). Pendekatan media visual seperti film animasi dan metode bermain peran juga efektif karena anak belajar melalui pengamatan dan peniruan. Hal ini sejalan dengan teori belajar sosial Albert Bandura, yang menyatakan bahwa anak-anak sangat responsif terhadap model perilaku yang mereka amati. Menurut Amsari et al. (2024), teori Bandura sangat relevan diterapkan pada siswa SD untuk pembelajaran sosial-emosional.

Pengabdian masyarakat melalui program pemberian edukasi regulasi emosi pernah dilakukan oleh Fitriana et al. (2024) dengan subjek siswa kelas 4 SDN Banaran 1 Kota Kediri. Materi yang disampaikan berupa psikoedukasi yang disertai dengan permainan roleplay "Dadu Bercerita" mencakup pentingnya mengenal emosi, sikap, dan regulasi emosi. Program tersebut diketahui berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswa terhadap pentingnya regulasi emosi pada setiap kegiatan. Program pengenalan regulasi emosi juga dilakukan oleh Putri et al. (2023) melalui Art Mandala dan Kartu Emosi Pada

Siswi di SD Muhammadiyah 2 Dukun. Mandala diperkenalkan sebagai seni dan simbol yang dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan ketenangan. Siswa diajak untuk mengenali berbagai emosi, seperti bahagia, sedih, dan marah, dalam sesi identifikasi emosi. Proses menggambar mandala yang mencerminkan emosi yang mereka rasakan memungkinkan siswa menghubungkan seni dengan ekspresi diri, sehingga mereka dapat lebih memahami perasaan mereka. Kegiatan selanjutnya dalam pengenalan regulasi emosi adalah bermain kartu emosi. Dalam sesi ini, siswa diperkenalkan pada berbagai ekspresi emosi, seperti bersalah, sedih, takut, marah, dan gembira. Aktivitas ini dirancang untuk membantu siswa memahami dan mengenali perasaan mereka sendiri serta perasaan orang lain. Program tersebut berhasil mengenalkan beragam emosi yang terjadi pada anak, namun pada sebagian anak masih kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan. Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan bahwa metode pembelajaran berperan penting dalam mendukung karakter pendidikan dan pengalaman belajar, serta menciptakan pembelajaran yang menarik. Keberhasilan metode pembelajaran tidak terlepas dari adanya media atau alat permainan edukatif yang menunjang materi yang akan disampaikan oleh pendidik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka pengabdian masyarakat ini difokuskan melalui pemberian seminar edukasi kepada siswa sekolah dasar kelas 5-6 untuk membantu siswa sekolah dasar memahami berbagai jenis emosi, cara mengelolanya secara positif, dan mempraktikkan keterampilan sosial-emosional melalui metode interaktif dan menyenangkan. Pemberian seminar edukasi emosi dasar dan regulasi ini diharapkan dapat mendukung perkembangan sosial-emosional anak sehingga anak mampu mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat dan tepat, menumbuhkan rasa empati serta sikap saling menghargai teman.

Metode

Metode implementasi PKM pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara seminar edukasi disertai dengan permainan roleplay “Kenali Emosimu dan Cara Meregulasinya” dengan menggunakan media pengenalan emosi dari beberapa scene film *Inside Out*. Program ini diperuntukan pada siswa kelas 5-6 laki-laki dan perempuan di Sekolah Islam Al-Fahd yang berjumlah 90 siswa. Implementasi program ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Islam Al-Fahd pada semester..... tahun pelajaran.....

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa teknik wawancara, observasi partisipasi dan dokumentasi. Teknik sampling yang digunakan yaitu simple random sampling. Tahap persiapan diawali dengan observasi dan wawancara siswa perihal masalah yang sering terjadi pada anak SD dan kemungkinan solusi yang ditawarkan. Langkah selanjutnya yaitu melakukan kajian literatur disertai pengumpulan ide dan rencana kegiatan. Perencanaan kegiatan disusun dalam bentuk rundown yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rundown kegiatan

Durasi	Waktu	Acara
1 jam	07.00-08.00	Persiapan
5 menit	08.00-08.05	Pembukaan
5 menit	08.05-08.10	Do'a
40 menit	08.10-08.50	Penyampaian Materi

20 menit	08.50-09.10	Diskusi dan Roleplay
10 menit	09.10-09.20	Penyerahan Reward Peserta Roleplay dan Peserta Aktif
10 menit	09.20-09.30	Penutupan

Tahap pelaksanaan yaitu tahap pelaksanaan seminar edukasi yang diawali dengan adanya pemutaran sebagian scene dari film *Inside Out* untuk memberikan gambaran singkat terkait pengenalan emosi pada manusia berdasarkan karakter pemainnya. Kemudian, dilakukan penyampaian materi yang diilustrasikan dalam bentuk PPT. Materi seminar edukasi regulasi emosi terdiri atas pengenalan emosi, fungsi emosi, efek emosi pada keputusan dan hubungan, fakta menarik tentang otak dan emosi, serta strategi regulasi emosi. Setelah penyampaian materi dilakukan diskusi disertai dengan permainan roleplay. Tahap evaluasi dilakukan selama permainan roleplay untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan melalui instruksi peragaan berbagai emosi dan pemilihan strategi regulasi emosi yang baik menggunakan "Pause-Pikir-Pilih". Metode evaluasi yang digunakan yaitu observasi partisipasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dimana data dan informasi diperoleh dari lapangan dideskripsikan secara kualitatif. Seluruh data tersebut selanjutnya dianalisis dengan metode deskriptif. Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi peneliti.

Hasil dan Pembahasan

Tahap persiapan diawali dengan observasi sekitar lingkungan Sekolah Islam Al-Fahd disertai dengan wawancara siswa. Hasil wawancara dengan kelas 6 SD diketahui sebagian besar dari mereka merasa kebingungan terhadap emosi yang dirasakan dan tidak tahu bagaimana cara meregulasi perasaan tersebut. Misalnya wawancara dengan zidan kelas 6 dengan pertanyaan "Apa yang membuat kamu marah?", kemudian zidan menjawab "Pada saat main roblox jatuh terus". Hasil wawancara dengan siswa lain pada pertanyaan serupa memberikan jawaban yang beragam. Dian siswa kelas 6 menjawab "Saya akan marah ketika tidak ada yang mendengarkan dan mengikuti kemauan saya". Robi kelas 6 menjawab "Ketika bersenggolan dengan teman". Berdasarkan hasil observasi seringkali terjadi pertengkaran antar siswa, terutama siswa laki-laki. Kondisi ini kadang berlangsung ketika jam istirahat maupun jam pelajaran sehingga mengganggu kondusivitas kelas. Siswa cenderung lebih mudah terpancing emosinya dan mengekspresikannya dengan tindakan impulsif. Fenomena ini mengindikasikan bahwa siswa mengalami permasalahan dalam kesulitan mengenali perasaan, ledakan emosi yang tidak terkontrol, dan kurangnya strategi untuk mengelola emosi. Kondisi ini menjadi langkah awal bagi Tim PKM pengabdian masyarakat untuk merumuskan solusi yang dapat menangani permasalahan tersebut. Hal ini mengingat bahwa fase pendidikan dasar merupakan bagian dari fase tumbuh kembang fungsi kognitif anak sehingga perlu diarahkan agar kecerdasan emosional anak terbentuk. Setelah diperoleh rumusan masalah, kemudian dilakukan diskusi dan studi literatur untuk menemukan cara efektif dan praktis dalam mengatasi masalah regulasi emosi. Berikutnya dilakukan perencanaan kegiatan seminar edukasi regulasi emosi sesuai dengan kelompok tingkat kelas agar materi yang diberikan sesuai dengan kemampuan tumbuh kembang kognisi anak. Langkah selanjutnya yaitu pencarian media visualisasi yang memudahkan siswa memahami gambaran suatu emosi sehingga dipilihlah karakter film *Inside Out* yang

dapat mewakili beragam emosi yang dapat dirasakan siswa. Setelah menemukan media yang sesuai, maka dilakukan penyusunan materi secara sistematis dan efektif menjadi presentasi PPT dengan bahasa sederhana dan ilustrasi yang memudahkan pemahaman siswa terhadap topik yang disampaikan. Perancangan simulasi roleplay pengenalan emosi dasar dan regulasi emosi dilakukan dengan pembuatan aturan permainan, persiapan soal instruksi permainan, dan pembuatan pilihan strategi benar dan salah. Langkah selanjutnya yaitu, perancangan metode evaluasi keberhasilan program selama roleplay. Metode ini dipilih mengingat adanya keterbatasan waktu akibat jadwal siswa yang padat, sehingga evaluasi dilakukan sekaligus pada saat simulasi. Perencanaan detail lain terkait waktu, tempat, metode penyampaian, serta pembagian peran selama kegiatan berlangsung agar berjalan efektif dan efisien.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengenalan karakter Inside Out sebagai simbolis dari beragam emosi melalui scene film. Selain itu, pengenalan karakter dilakukan untuk menarik perhatian dan fokus siswa selama seminar edukasi. Berikutnya dilakukan pemaparan materi dengan cakupan pengenalan emosi, fungsi emosi, efek emosi pada keputusan dan hubungan, fakta menarik tentang otak dan emosi, serta strategi regulasi emosi. Materi pengenalan emosi dilakukan dengan memberikan pertanyaan pada siswa untuk mengenali perasaan apa yang dirasakan dalam situasi tertentu. Kemudian dilanjutkan menjelaskan fungsi dari masing-masing emosi yang dirasakan. Setelah mengetahui jenis dan fungsi emosi, diuraikan bagaimana strategi regulasi melalui konsep “Pause, Pikir, Pilih”. Materi dalam kegiatan ini disampaikan melalui metode diskusi interaktif antara siswa dan pemateri, yang bertujuan untuk menciptakan komunikasi dua arah yang dinamis dan melibatkan semua siswa secara aktif. Diskusi ini tidak hanya membantu siswa memahami materi dengan lebih baik, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan klarifikasi langsung dari pemateri. Setelah sesi diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung melalui permainan roleplay oleh siswa. Praktik ini dirancang sebagai metode pembelajaran aktif yang menuntut siswa untuk memperagakan berbagai emosi dan menerapkan strategi regulasi emosi dengan metode “Pause-Pikir-Pilih”. Konsep ini dilakukan dengan cara “Pause” yang artinya memberikan waktu untuk berhenti sejenak ketika merasakan emosi mulai muncul atau bahkan memuncak dengan tidak bereaksi secara berlebihan. Selanjutnya yaitu “Pikir” yang artinya siswa diminta untuk memikirkan situasi yang sedang terjadi dan mengidentifikasi perasaan yang dirasakan serta menimbang efek dari berbagai opsi cara mengekspresikan emosi tersebut. Konsep “Pilih” yang artinya memilih cara terbaik dan paling tepat untuk merespon emosi yang dirasakan. Penerapan konsep ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengurangi reaksi negatif dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara efektif. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata dalam menerapkan konsep regulasi emosi yang telah

dipelajari selama sesi diskusi secara kreatif dan menyenangkan, sekaligus dapat meningkatkan keterampilan sosial-emosional siswa secara praktis.

Pada sesi pembelajaran interaktif, fasilitator membentuk kelompok yang berisi 4 siswa dan 1 fasilitator. Kemudian, fasilitator membuat skenario role play dan menghentikan permainan sejenak untuk memberikan siswa waktu dalam menentukan respon. Skenario dibuat menggunakan dialog sederhana. Permainan role play dengan mekanisme inside out pause-pikir-pilih dapat dijelaskan dalam sebuah contoh sederhana melalui sekelompok siswa yang berperan dalam skenario menjaga kebersihan kelas. Saat mereka sedang membersihkan kelas, tiba-tiba salah satu peserta yakni Toni enggan ikut dan memilih bermain ponsel, lalu fasilitator memberi perintah “pause” sejenak menghentikan aktivitas. Pada fase “pikir,” semua peserta diberi waktu untuk merenungkan bagaimana sebaiknya merespon sikap Toni, apakah mengajak dengan ramah, memberikan pengertian, atau melanjutkan tanpa melibatkan Toni. Setelah refleksi selesai, masuk ke fase “pilih” di mana peserta mengambil keputusan bagaimana menanggapi Toni dan melanjutkan permainan berdasarkan pilihan tersebut. Alur ini mengasah kesadaran sosial. Respon yang diberikan Nayla misalnya “Ini kan tugas kita bersama jadi semua harus bertanggungjawab menjaga kebersihan kelas. Kamu harus ikut membersihkan kelas. Jangan main hp terus”. Respon yang diberikan Nayla cenderung mengekspresikan kemarahan. Respon kesal juga diberikan oleh Ferdi “Kalau Toni tidak ikut membersihkan, aku juga tidak mau”. Sedangkan Clarissa memberikan respon yang berbeda “Ayo Toni kita bersihkan bersama! Kalau kamu ikut nanti bisa cepat selesai dan kita bermain bersama”. Respon Clarissa cenderung memberikan pengertian dan bersikap tenang saat menghadapi situasi tersebut. Sedangkan Nadia tidak memberikan respon apapun karena bingung harus bereaksi seperti apa “Saya tidak tau kak harus bereaksi bagaimana. Saya memilih untuk membersihkan tanpa mempedulikan toni”. Selama pelaksanaan, antusiasme peserta terlihat sangat tinggi. Mereka aktif mengikuti berbagai rangkaian acara yang telah disusun dengan seksama. Peserta mendengarkan materi yang disampaikan dengan penuh perhatian, berbagi pengalaman pribadi, dan melakukan permainan roleplay dengan baik, serta merefleksikan emosi yang mereka rasakan.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan roleplay dengan cara mengamati dan menilai tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Pengukuran pemahaman didasarkan pada kemampuan siswa dalam mengenali berbagai emosi yang diperagakan oleh temannya dan kecermatan dalam pemilihan strategi menggunakan konsep “Pause-Pikir-Pilih”. Evaluasi pemahaman siswa dilakukan dalam beberapa sesi percobaan roleplay. Selain itu, sebagai data tambahan dilakukan sesi diskusi singkat untuk melihat tingkat pemahaman siswa selama kegiatan roleplay. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali emosi yang diperagakan dengan baik, namun beberapa siswa memilih strategi regulasi emosi yang kurang tepat. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian kecil siswa masih merasa kesulitan meregulasi emosi yang dirasakan sehingga emosi tersebut diekspresikan melalui tindakan yang negatif. Selain itu, penggunaan media visualisasi berupa karakter film membuat siswa lebih mudah memahami konsep yang abstrak seperti regulasi emosi dan menjadikan pembelajaran lebih interaktif serta menarik. Berdasarkan kondisi tersebut perlu dilakukan pendampingan dan program keberlanjutan untuk membantu siswa meregulasi emosi yang dimiliki dan mengekspresikan emosinya melalui tindakan yang positif. Dampak positif juga dirasakan setelah seminar edukasi emosi dasar dan regulasi emosi berdasarkan observasi lanjutan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa seminar edukasi cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait emosi dasar dan regulasi emosi.

Hambatan dalam evaluasi seperti keterbatasan waktu dan variasi keterampilan anak diatasi dengan menggunakan metode evaluasi yang beragam dan fleksibel. Hasil evaluasi menjadi dasar pengembangan program lebih lanjut dan tindak lanjut pembinaan regulasi emosi siswa secara berkesinambungan. Dengan evaluasi yang baik, program ini dapat memastikan anak memperoleh keterampilan regulasi emosi yang berguna untuk perkembangan sosial dan emosional mereka secara optimal. Kendala lain yang terjadi pada saat pelaksanaan program ini yaitu keterbatasan waktu pelaksanaan karena padatny jadwal siswa, tingkat fokus dan kenyamanan siswa selama seminar edukasi dan permainan roleplay. Solusi yang diterapkan dalam menangani kendala tersebut yaitu pembuatan rundown dengan merencanakan durasi secara efektif. Selain itu, untuk meningkatkan fokus dan kenyamanan dilakukan berbagai intermezzo serta pemilihan materi yang mudah dipahami.

Program regulasi emosi yang disusun dalam tiga tahapan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, hingga keterampilan siswa dalam mengenali dan meregulasi emosi yang dirasakan sehingga siswa dapat tumbuh dengan kecerdasan emosional yang baik serta mengekspresikan emosinya melalui kegiatan yang positif. Pendekatan edukatif dengan media karakter film *Inside Out* dan permainan roleplay diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang efektif dan menyenangkan bagi siswa kelas 5-6 di Sekolah Islam Al-Fahd.

Kesimpulan

Program seminar edukasi dan permainan roleplay “Kenali Emosimu dan Cara Meregulasinya” yang diperuntukkan bagi siswa kelas 5-6 di Sekolah Islam Al-Fahd berhasil memenuhi tujuan utamanya dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan regulasi emosi peserta didik. Melalui pendekatan interaktif yang menggabungkan pemutaran scene dari film *Inside Out* dan aktivitas roleplay, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai berbagai jenis emosi dan fungsinya, tetapi juga diajak untuk secara praktis mengenali dan mengelola emosinya. Metode pembelajaran yang diterapkan mampu menjembatani teori dengan praktik nyata sehingga memudahkan siswa dalam memahami konsep regulasi emosi yang kompleks. Pelaksanaan program menunjukkan adanya perkembangan positif yang signifikan dalam kemampuan siswa, khususnya dalam mengenali berbagai emosi dan memilih strategi pengelolaan yang tepat menggunakan pendekatan “Pause-Pikir-Pilih”. Evaluasi program mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa berhasil memahami materi dengan baik, meskipun terdapat beberapa individu yang masih mengalami kesulitan dalam menentukan strategi regulasi yang optimal. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan regulasi emosi dan kompetensi sosial dan emosional mereka dalam berinteraksi sehari-hari. Pengembangan program ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan mengadakan pelatihan lanjutan dan pendampingan rutin yang melibatkan lingkungan sekolah dan keluarga, guna memperkuat dan mempertahankan keterampilan regulasi emosi anak. Penelitian selanjutnya bisa memperluas cakupan dengan menerapkan metode serupa pada kelompok usia berbeda atau dalam bidang pengabdian masyarakat lain. Penggunaan media pembelajaran digital dan modul interaktif juga sangat dianjurkan untuk meningkatkan jangkauan serta efektivitas program. Diharapkan dengan langkah-langkah tersebut, keterampilan regulasi emosi anak

dapat terus berkembang dan mampu memberikan pengaruh positif bagi pertumbuhan psikososial mereka secara menyeluruh.

Referensi

- Ahmad, A. T., Kasmir, A. L., & As'ad, F. S. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Edukasi Mencegah Perilaku Agresivitas Pada Siswa/i Sekolah Dasar SDI Ar-Raafi' Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 9–16. <https://ojs.unm.ac.id/kebajikan/article/view/48279/23730>
- Angeling, A., Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Idulfilastri, R. M., & Marella, B. (2024). Flashcard : Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 14795–14810. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/12300/8321>
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(5), 169–175. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152.
- Maulida, J., Apriliya, S., & Nuryadin, A. (2025). Analisis Kemampuan Literasi Emosi: Aspek Mengelola Emosi Pada Siswa Kelas V SD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 387–401.
- Putri, A. S., Sanromli, M. W., Permata, A. H., Program, M., Psikologi, S., Psikologi, F., Muhammadiyah, U., Program, D., Teknik, S., Teknik, F., & Gresik, U. M. (2023). Pengenalan Regulasi Emosi Melalui Art Mandala Dan Kartu Emosi Pada Siswi Di Sd Muhammadiyah 2 Dukun. *Seminar Hasil Pengabdian Masyarakat Dan Kuliah Kerja Nyata*.