

**Peningkatan Pengetahuan Emosi dan Regulasi Emosi Melalui Psikoedukasi pada Siswa
Kelas V SDN 74 Palembang**

Bunga Eka Cahyani¹, Shifa Salsabilla², Nurhasanah Kurniati³, Nurlaila⁴, Mohammad Fakhri Akbar⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁵
Corresponding email: 23021460058@radenfatah.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords

Emotion regulation
Elementary school students
Psychoeducation

ABSTRACT

Elementary school students need adequate emotional understanding and emotion regulation skills to support their social and emotional development. However, some students still experience difficulties in recognizing emotions and responding to emotional situations appropriately. This community service activity aimed to improve students' knowledge of emotions and emotion regulation through psychoeducation. The activity involved 31 fifth-grade students of SDN 74 Palembang and was conducted using a one-group pretest-posttest design. The psychoeducation program was developed using the ADDIE model and implemented through emotion-guessing games, video-based learning using excerpts from the film Inside Out, interactive discussions, and roleplay activities. Data were collected using a 10-item multiple-choice knowledge test administered before and after the program. The results showed an increase in the mean score from 8.68 on the pretest to 9.45 on the posttest. The Shapiro-Wilk test indicated that the data were not normally distributed; therefore, the Wilcoxon Signed Rank Test was applied. The analysis revealed a significant difference between pretest and posttest scores ($Z = -3.108$; $p = 0.002$). In addition, 12 students (38.7%) showed increased scores, while 19 students (61.3%) maintained their scores, and no students experienced a decrease. These findings indicate that psychoeducation effectively improved students' knowledge of emotions and emotion regulation and can be used as an educational strategy to support social-emotional development in elementary school settings.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Doki Course and Training



Introduction

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Pada tahap ini, anak mulai menghadapi berbagai tuntutan lingkungan yang mengharuskan mereka mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara tepat. Kemampuan memahami emosi tidak hanya membantu anak mengenali perasaan yang muncul dalam dirinya, tetapi juga berkontribusi terhadap kemampuan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekitar. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam memahami dan mengelola emosi dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti perilaku agresif, konflik sosial, kesulitan belajar, serta rendahnya kemampuan penyesuaian diri.

Emosi merupakan respons psikologis yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau stimulus tertentu. Kemampuan mengenali emosi menjadi dasar bagi

perkembangan kompetensi sosial dan emosional anak. Pada usia sekolah dasar, anak mulai mampu memahami penyebab munculnya suatu emosi serta mengenali berbagai bentuk emosi yang dialami dirinya maupun orang lain. Kemampuan tersebut berkembang seiring dengan meningkatnya kemampuan kognitif dan pengalaman sosial yang diperoleh melalui interaksi dengan keluarga, guru, dan teman sebaya (Rachmayani et al., 2025).

Salah satu kemampuan yang berkaitan erat dengan perkembangan emosi adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Kemampuan regulasi emosi membantu anak mengendalikan kemarahan, mengatasi rasa takut, menghadapi kekecewaan, serta mengekspresikan perasaan secara lebih adaptif. Anak yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan perilaku sosial yang lebih positif, mampu beradaptasi dengan lingkungan, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dibandingkan anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya (Fitriana et al., 2024).

Upaya pengembangan kemampuan emosi pada anak dapat dilakukan melalui berbagai bentuk intervensi, seperti konseling, pelatihan keterampilan, maupun psikoedukasi. Masing-masing pendekatan memiliki karakteristik dan sasaran yang berbeda. Konseling cenderung digunakan untuk membantu individu menghadapi permasalahan psikologis secara lebih personal, sedangkan pelatihan keterampilan umumnya menekankan praktik dan penguasaan keterampilan tertentu secara lebih intensif. Sementara itu, psikoedukasi menekankan pemberian pengetahuan dan pemahaman psikologis yang dapat diberikan kepada kelompok secara terstruktur. Dalam konteks sekolah dasar, karakteristik tersebut menjadikan psikoedukasi relevan digunakan sebagai pendekatan preventif dan edukatif karena dapat diberikan kepada sejumlah siswa secara bersamaan dengan menggunakan metode yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak.

Psikoedukasi merupakan metode intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan individu terkait aspek psikologis tertentu. Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi dapat diberikan melalui berbagai metode yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, seperti ceramah interaktif, diskusi, permainan edukatif, pemutaran video, maupun simulasi atau roleplay. Melalui kegiatan tersebut, anak dapat memperoleh pemahaman mengenai jenis-jenis emosi, penyebab munculnya emosi, serta strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi secara sehat dan adaptif.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman emosi dan regulasi emosi pada anak. Fitriana et al. (2024) menemukan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai cara mengenali dan mengelola emosi. Rachmayani et al. (2025) juga melaporkan bahwa psikoedukasi strategi regulasi emosi dapat membantu anak mengenali emosi serta memilih strategi yang lebih tepat dalam menghadapi emosi negatif. Temuan tersebut menunjukkan potensi psikoedukasi sebagai pendekatan edukatif untuk mendukung perkembangan kompetensi emosional anak.

Meskipun demikian, penelitian dan program psikoedukasi sebelumnya memiliki fokus dan bentuk kegiatan yang beragam. Fitriana et al. (2024) berfokus pada psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar, sedangkan Rachmayani et al. (2025) berfokus pada strategi regulasi emosi pada anak usia 5–7 tahun. Kedua penelitian tersebut menunjukkan potensi psikoedukasi dalam pengembangan kemampuan emosional

anak, tetapi masih terdapat ruang untuk mengembangkan kegiatan yang mengintegrasikan pengenalan emosi dan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar melalui metode pembelajaran yang interaktif. Oleh karena itu, kegiatan ini mengombinasikan permainan tebak emosi, penggunaan cuplikan film *Inside Out*, penyampaian materi, dan roleplay untuk membantu siswa memahami konsep emosi sekaligus mempraktikkan strategi regulasi emosi.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan psikoedukasi mengenai emosi dan regulasi emosi dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 74 Palembang. Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah, masih ditemukan siswa yang belum sepenuhnya memahami berbagai jenis emosi serta cara mengelola emosi secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa juga menunjukkan respons emosional yang kurang adaptif ketika menghadapi konflik dengan teman sebaya maupun situasi yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan kegiatan edukatif yang tidak hanya memberikan informasi mengenai emosi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali dan mempraktikkan strategi regulasi emosi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai emosi dan regulasi emosi serta mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Method

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain evaluasi one-group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa mengenai emosi dan regulasi emosi sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi (Hastjarjo, 2019). Program psikoedukasi disusun menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) yang berfungsi sebagai kerangka dalam perencanaan, pengembangan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan (Branch, 2009).

Subjek kegiatan adalah 31 siswa kelas V SDN 74 Palembang yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi. Seluruh peserta dijadikan sebagai responden dalam proses evaluasi program. Tahapan pelaksanaan kegiatan berdasarkan model ADDIE disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Model ADDIE dalam Penyusunan Psikoedukasi

Tahap	Kegiatan
Analysis	Identifikasi kebutuhan siswa terkait pemahaman emosi dan regulasi emosi
Design	Penyusunan tujuan kegiatan, materi, instrumen pretest-posttest, dan rancangan kegiatan
Development	Penyusunan modul, media presentasi, dan video pembelajaran
Implementation	Pelaksanaan psikoedukasi kepada 31 siswa kelas V SDN 74 Palembang
Evaluation	Evaluasi kegiatan melalui pretest dan posttest serta analisis hasil kegiatan

Materi psikoedukasi mencakup pengenalan emosi, fungsi emosi, dampak emosi, dan strategi regulasi emosi sederhana. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pemberian pretest, ice breaking tebak emosi secara berkelompok, pemutaran cuplikan film *Inside Out*, penyampaian materi mengenai emosi dan regulasi emosi, roleplay, serta pemberian posttest.

Data dikumpulkan menggunakan tes pengetahuan yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda mengenai emosi dan regulasi emosi. Instrumen disusun oleh tim pelaksana berdasarkan materi psikoedukasi yang diberikan kepada peserta, meliputi pengenalan emosi, fungsi emosi, dampak emosi, dan strategi regulasi emosi. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor total peserta berada pada rentang 0–10. Instrumen yang sama diberikan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti psikoedukasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari pihak SDN 74 Palembang sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan dalam koordinasi dengan pihak sekolah dan diikuti oleh siswa yang telah ditentukan oleh pihak sekolah sebagai peserta kegiatan. Data hasil pretest dan posttest digunakan untuk kepentingan evaluasi program dan disajikan secara agregat tanpa mencantumkan identitas individual peserta.

Analisis data dilakukan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 22. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum skor pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Karena data tidak berdistribusi normal, perbedaan skor pretest dan posttest dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan taraf signifikansi 0,05.

Results and Discussion

Preparation Stage

Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak SDN 74 Palembang terkait pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Koordinasi dilakukan untuk menentukan sasaran kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta fasilitas yang dapat digunakan selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil koordinasi, kegiatan ditujukan kepada siswa kelas V dengan jumlah peserta sebanyak 31 siswa.

Selanjutnya dilakukan penyusunan materi psikoedukasi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Materi yang diberikan meliputi pengenalan emosi, jenis-jenis emosi dasar, fungsi emosi, dampak emosi, serta strategi regulasi emosi sederhana. Selain itu, tim juga menyiapkan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint, cuplikan film *Inside Out*, instrumen pretest dan posttest, serta skenario roleplay yang digunakan selama kegiatan berlangsung.

Implementation Stage and Analysis

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan pemberian pretest kepada seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai emosi dan regulasi emosi.



Figure 1. Siswa mengerjakan pretest sebelum kegiatan psikoedukasi

Setelah pretest selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan permainan tebak emosi yang dilakukan secara berkelompok. Pada kegiatan ini siswa diminta menebak berbagai ekspresi emosi yang ditampilkan. Permainan ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi secara menyenangkan dan meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung.



Figure 2. Siswa mengikuti permainan tebak emosi secara berkelompok

Selanjutnya, siswa menyaksikan cuplikan film *Inside Out* yang menampilkan berbagai emosi dasar seperti senang, sedih, marah, takut, dan jijik. Penggunaan media visual dimaksudkan untuk membantu siswa menghubungkan konsep emosi dengan situasi dan pengalaman yang lebih konkret.



Figure 3. Siswa menyaksikan cuplikan film *Inside Out*

Setelah pemutaran video, fasilitator menyampaikan materi mengenai pengertian emosi, fungsi emosi, dampak emosi, serta cara meregulasi emosi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui tanya jawab dan diskusi sederhana sehingga siswa memiliki kesempatan untuk menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari.



Figure 4. Penyampaian materi tentang emosi dan regulasi emosi

Untuk memperkuat pemahaman siswa, kegiatan dilanjutkan dengan roleplay. Dalam kegiatan ini siswa diminta memerankan berbagai situasi yang memungkinkan munculnya

emosi tertentu dan mendiskusikan cara merespons situasi tersebut secara tepat. Melalui roleplay, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman secara teoritis tetapi juga berlatih menerapkan strategi regulasi emosi dalam situasi yang menyerupai kehidupan sehari-hari.



Figure 5. Siswa melakukan roleplay regulasi emosi

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, siswa kemudian diberikan posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan mengenai emosi dan regulasi emosi setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.



Figure 6. Siswa mengerjakan posttest setelah kegiatan psikoedukasi

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan yang baik. Sebagian besar siswa aktif menjawab pertanyaan, berpartisipasi dalam diskusi, serta terlibat langsung dalam kegiatan roleplay. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang interaktif mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Monitoring and Evaluation

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian pretest dan posttest yang terdiri atas 10 soal pilihan ganda mengenai emosi dan regulasi emosi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Table 2. Descriptive Statistics of Pretest and Posttest Scores

Variable	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pretest	31	8.68	1.423	4	10
Posttest	31	9.45	0.768	7	10

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor pretest siswa sebesar 8,68 dan meningkat menjadi 9,45 pada posttest. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 0,77 poin. Jika dibandingkan dengan skor awal, peningkatan tersebut setara dengan sekitar 8,9%. Selain peningkatan rata-rata, rentang skor juga menunjukkan perubahan dari 4–10 pada pretest menjadi 7–10 pada posttest. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Selanjutnya, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk menentukan teknik analisis yang sesuai.

Table 3. Tests of Normality

Variable	N	Statistic	df	Sig.
Pretest	31	0.832	31	0.000
Posttest	31	0.713	31	0.000

Hasil uji menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Table 4. Results of Wilcoxon Signed Rank Test

Category	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0	0.00	0.00
Positive Ranks	12	6.50	78.00
Ties	19	-	-
Total	31		

Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor. Sebanyak 12 siswa mengalami peningkatan skor, sedangkan 19 siswa memiliki skor yang sama antara pretest dan posttest.

Table 5. Test Statistics of Wilcoxon Signed Rank Test

Statistic	Value
Z	-3.108
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.002

Hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi berkaitan dengan peningkatan pengetahuan siswa mengenai emosi dan regulasi emosi pada kelompok peserta yang mengikuti kegiatan.

Temuan yang menarik adalah bahwa peningkatan tersebut tidak terjadi pada seluruh peserta. Berdasarkan hasil ranking, sebanyak 12 siswa (38,7%) mengalami peningkatan skor, sedangkan 19 siswa (61,3%) tidak mengalami perubahan dan tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor. Dengan demikian, hasil penelitian tidak menunjukkan peningkatan individual pada mayoritas peserta, meskipun secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Kondisi ini penting untuk dipertimbangkan dalam menginterpretasikan efektivitas kegiatan.

Salah satu kemungkinan yang dapat menjelaskan kondisi tersebut adalah tingkat pengetahuan awal peserta yang relatif tinggi. Rata-rata skor pretest sebesar 8,68 dari skor maksimal 10 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan dasar mengenai materi yang diukur sebelum kegiatan dilaksanakan. Kondisi tersebut dapat membatasi ruang peningkatan skor pada posttest. Hal ini terlihat dari skor maksimum pretest yang telah mencapai 10 dan sebagian peserta telah memperoleh skor tinggi sejak awal. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi dalam konteks ini lebih berfungsi sebagai penguatan dan pemantapan pengetahuan yang telah dimiliki sebagian siswa daripada membentuk pengetahuan baru dari tingkat awal.

Kondisi tersebut juga dapat berkaitan dengan karakteristik instrumen evaluasi yang digunakan. Instrumen terdiri atas 10 soal pilihan ganda dengan rentang skor 0–10. Rentang skor yang terbatas dapat menyebabkan perubahan pengetahuan yang relatif kecil tidak selalu menghasilkan perubahan skor. Misalnya, siswa yang telah menjawab sebagian besar soal dengan benar pada pretest hanya memiliki sedikit ruang untuk meningkatkan skor pada posttest. Oleh karena itu, tidak berubahnya skor pada 19 siswa tidak serta-merta menunjukkan bahwa siswa tersebut tidak memperoleh manfaat dari kegiatan. Perubahan pemahaman yang bersifat lebih kecil atau aspek pemahaman yang tidak tercakup dalam 10 butir soal dapat tidak teridentifikasi melalui skor kuantitatif tersebut.

Selain itu, kegiatan psikoedukasi dilaksanakan dalam satu rangkaian kegiatan. Pemberian informasi dan pengalaman belajar dalam satu sesi memungkinkan terjadinya peningkatan pengetahuan, tetapi belum tentu menghasilkan perubahan skor pada seluruh peserta dalam waktu yang sama. Setiap siswa memiliki tingkat pengetahuan awal, pengalaman, perhatian, dan keterlibatan yang berbeda selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, respons terhadap kegiatan juga dapat berbeda antarindividu. Dalam konteks ini, hasil 19 peserta yang memiliki skor tetap perlu dipahami sebagai temuan yang menunjukkan adanya variasi respons terhadap program, bukan semata-mata sebagai kegagalan intervensi.

Peningkatan pengetahuan pada sebagian peserta dapat dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Kegiatan menggabungkan permainan tebak emosi, media visual berupa cuplikan film *Inside Out*, penyampaian materi, tanya jawab, dan roleplay. Kombinasi tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh informasi melalui berbagai bentuk aktivitas, mulai dari mengenali ekspresi emosi, mengamati contoh melalui media visual, mendiskusikan situasi emosional, hingga mempraktikkan respons terhadap situasi tertentu.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan Triajie et al. (2026) yang menunjukkan bahwa pengenalan emosi pada siswa sekolah dasar dapat menjadi dasar dalam membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Temuan ini juga sejalan dengan Cahyani et al. (2025), yang menunjukkan bahwa seminar edukasi dan roleplay dapat digunakan untuk membantu siswa memahami emosi dasar dan regulasi emosi. Penggunaan media visual berupa karakter film juga dapat membantu menghubungkan konsep emosi yang abstrak dengan situasi yang lebih konkret bagi siswa.

Temuan penelitian ini juga memperkuat pentingnya pemberian stimulus yang sesuai dalam perkembangan sosial dan emosional anak sekolah dasar. Chasanah et al. (2024) menjelaskan bahwa perkembangan sosial dan emosional anak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan berbagai pengalaman yang diperoleh anak. Oleh karena itu, kegiatan edukatif di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu bentuk stimulus yang mendukung perkembangan pemahaman sosial dan emosional siswa.

Meskipun demikian, hasil kegiatan perlu diinterpretasikan secara proporsional. Perbedaan skor yang signifikan menunjukkan adanya perubahan pengetahuan antara sebelum dan sesudah kegiatan, tetapi tidak dapat secara langsung diartikan sebagai peningkatan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran dalam kegiatan ini berfokus pada pengetahuan melalui tes pilihan ganda, sedangkan kemampuan regulasi emosi mencakup penerapan strategi dalam situasi nyata. Oleh karena itu, evaluasi lanjutan dengan observasi perilaku, pengukuran keterampilan, atau tindak lanjut setelah kegiatan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak psikoedukasi terhadap kemampuan regulasi emosi siswa.

Obstacles or Other Problems Encountered

Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Namun, terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan kegiatan. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menentukan strategi regulasi emosi yang tepat ketika menghadapi situasi tertentu pada sesi roleplay. Selain itu, keterbatasan waktu menyebabkan kesempatan untuk melakukan praktik regulasi emosi secara lebih mendalam menjadi terbatas.

Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak mengalami perubahan skor antara pretest dan posttest. Temuan tersebut menunjukkan perlunya mempertimbangkan tingkat pengetahuan awal peserta dan sensitivitas instrumen dalam mengevaluasi kegiatan serupa. Pada kegiatan selanjutnya, evaluasi dapat dikembangkan dengan menggunakan jumlah butir yang lebih beragam dan mencakup situasi yang lebih kontekstual agar perubahan pemahaman siswa dapat teridentifikasi dengan lebih baik.

Sebagai tindak lanjut, kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui sesi pendampingan atau pelatihan lanjutan yang melibatkan guru dan orang tua. Kegiatan lanjutan dapat memberikan lebih banyak kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan strategi regulasi emosi dalam berbagai situasi sehari-hari. Dengan demikian, evaluasi tidak hanya berfokus pada perubahan pengetahuan sesaat, tetapi juga dapat melihat penerapan keterampilan regulasi emosi dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Conclusion

Kegiatan psikoedukasi mengenai emosi dan regulasi emosi pada siswa kelas V SDN 74 Palembang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah kegiatan dilaksanakan. Hasil analisis Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p = 0,002$). Meskipun demikian, peningkatan tidak terjadi pada seluruh peserta. Sebanyak 12 siswa mengalami peningkatan skor, sedangkan 19 siswa tidak mengalami perubahan dan tidak ditemukan siswa yang mengalami penurunan skor. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi lebih berperan sebagai penguatan pengetahuan bagi sebagian siswa yang sejak awal telah memiliki tingkat pengetahuan yang relatif baik.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang memadukan permainan, media visual, diskusi, dan roleplay dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan edukatif untuk mendukung perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar. Kegiatan ini memiliki keterbatasan berupa penggunaan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, instrumen yang disusun berdasarkan materi kegiatan dan belum melalui pengujian validitas dan reliabilitas secara khusus, serta evaluasi yang dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum menggambarkan keberlanjutan hasil dalam jangka panjang. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang telah melalui pengujian

psikometrik, melibatkan kelompok pembanding, serta melakukan evaluasi tindak lanjut untuk melihat keberlanjutan perubahan pengetahuan dan penerapan strategi regulasi emosi siswa. Pelibatan guru dan orang tua juga dapat dipertimbangkan untuk membantu siswa menerapkan strategi regulasi emosi secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Declarations

Author contribution. All authors contributed to the planning, implementation, data collection, analysis, and preparation of the manuscript.

Funding statement. This community service activity received no external funding.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Additional information. No additional information is available for this paper.

References

- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Cahyani, B. E., Ramadhani, L. D., Alicia, A. R., Mutiara, N., Adista, C. C., Janisa, C. N., Rohali, A., Anggraini, D. F., Reza, I. F., & Kurniati, D. (2025). Pengembangan regulasi emosi dan pengenalan emosi dasar anak Muslim melalui seminar edukasi dan roleplay. *Sumbangsih: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 69–77.
- Chasanah, N., Rakhmawati, D., & Handayani, A. (2024). Analisis perkembangan sosial dan emosi anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 27620–27630.
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6), 169–174.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Lestari, S., & Azizah, N. (2023). The implementation of social emotional learning approach in elementary school. *Jurnal Prima Edukasia*, 11(2), 266–275.
- Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). Psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak usia 5–7 tahun. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 191–200.
- Triajie, H., Sholehah, U., Efendi, F. A., & Shobihatin. (2026). Psikoedukasi pengenalan emosi sebagai fondasi pencegahan bullying pada siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Buluharjo. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1).