

SOSIALISASI REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SDN 36 KOTA BENGKULU

Luzzy Anne Sanches^{1*}, Dwi Junisyah Nur Afni², Deni Parlindungan³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, ³Universitas Bengkulu

email : ^{1*}luzzyannesanches@gmail.com

* Korespondensi penulis

Abstrak

Peserta didik yang berada pada tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial-emosional. Perubahan ini memerlukan penyesuaian untuk menghadapi berbagai tuntutan, seperti terlibat dalam interaksi sosial, mengeksplorasi diri, dan memikirkan masa depan. Salah satu tantangan utama adalah kemampuan untuk mengelola emosi, yang sangat penting untuk menghadapi stres, menjaga keseimbangan mental, dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, regulasi emosi merupakan keterampilan yang perlu dikuasai sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas sosialisasi regulasi emosi pada peserta didik kelas 6 SDN 36 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah (sosialisasi), diskusi dan pelatihan, dengan pengumpulan data melalui observasi dan angket terbuka. Hasil menunjukkan bahwa sebelum sosialisasi, sebagian besar peserta didik belum sepenuhnya memahami dan mengelola emosi mereka. Namun, setelah sosialisasi, terdapat peningkatan signifikan dalam kesadaran peserta didik mengenai emosi mereka serta kemampuan dalam mengelola emosi, seperti yang tercermin dalam angket dan observasi. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan terkait durasi yang terbatas dan fokus yang hanya pada lingkungan sekolah. Oleh karena itu, disarankan adanya pendampingan berkelanjutan serta pengembangan modul regulasi emosi yang dapat mendukung penerapan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Peserta Didik, Regulasi Emosi, Sosialisasi

Abstract

Learners who are in the transitional stage from childhood to adulthood experience significant changes in physical, psychological, and social-emotional aspects. These changes require adjustments to deal with various demands, such as engaging in social interactions, exploring themselves, and thinking about the future. One of the main challenges is the ability to manage emotions, which is crucial for dealing with stress, maintaining mental balance, and improving the quality of learning. Therefore, emotion regulation is a skill that needs to be mastered early on. This study aims to examine the effectiveness of emotion regulation socialization for grade 6 students of SDN 36 Bengkulu City. The methods used in this activity are lecture (socialization), discussion and training, with data collection through observation and open questionnaire. The results showed that before the socialization, most learners did not fully understand and manage their emotions. However, after the socialization, there was a significant increase in learners' awareness of their emotions as well as their ability to manage emotions, as reflected in the questionnaire and observation. Nonetheless, this activity has limitations related to its limited duration and focus on the school environment only. Therefore, it is recommended that there should be continuous mentoring and the development of emotion regulation modules that can support the application of these skills in life.

Keywords: Emotion Regulation, Socialization, Student

Cara menulis sitasi : Sanches, L. A., Afni, D. J. N., & Parlindungan, D. (2025). Sosialisasi regulasi emosi pada peserta didik kelas vi sdn 36 kota bengkulu. *Jurnal Abdimas Bencoolen (JAB)*, 3(1), 10-14.

PENDAHULUAN

Peserta didik yang berada pada tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, akan mengalami terjadinya perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial-emosional. Perubahan-perubahan ini memerlukan penyesuaian agar dapat memenuhi berbagai tuntutan, seperti terlibat dalam interaksi sosial, mengeksplorasi diri, tertarik pada lawan jenis, serta memikirkan hal-hal

yang berhubungan dengan masa depan, seperti minat dan karier. Proses adaptasi ini melibatkan perubahan dalam emosi, kepribadian, serta hubungan sosial, yang ditandai dengan emosi yang tidak stabil, perasaan yang sangat sensitif, sehingga remaja mudah tersinggung. Menurut Rahmawati, dkk (2020) emosi adalah sebuah proses atau gelombang perasaan, pikiran, keinginan, serta segala kondisi mental yang kuat dan meledak-ledak yang mendorong seseorang untuk bertindak. Oleh sebab itu diperlukan adanya kemampuan untuk mengendalikan emosi. Kemampuan dasar pengendalian emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, namun membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya (Sartono et al., 2020). Proses ini tidak hanya mendukung stabilitas emosi, tetapi juga mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam berinteraksi sosial, menghadapi tantangan akademik, dan menjaga kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, pentingnya sosialisasi tentang regulasi emosi dalam dunia pendidikan semakin diakui sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan inklusif.

Penguatan regulasi emosi pada peserta didik merupakan aspek penting dalam pengembangan kecerdasan emosional yang berperan besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Regulasi emosi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu anak memfasilitasi kebutuhan emosionalnya (Wuri et al., 2023). Kemampuan regulasi emosi yang baik akan memperkuat kapasitas untuk menghadapi stres dalam berbagai aktivitas yang dilakukan (Resmiadi et al., 2023). Kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental dan memaksimalkan potensi akademis peserta didik (Jamaluddin et al., 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2024) bahwasanya kemampuan untuk mengendalikan emosional merupakan sebuah kemampuan yang membutuhkan waktu dan kebiasaan sehari-hari dalam penguasaannya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan sosialisasi yang tepat tentang penguatan regulasi emosi kepada peserta didik sejak dini agar mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk menangani masalah mengenai emosi peserta didik dengan upaya memberikan sosialisasi penguatan regulasi emosi untuk peserta didik kelas 6 di SD 36 Kota Bengkulu.

METODE

Pelaksanaan sosialisasi dilakukan di SDN 36 Kota Bengkulu tepatnya di kelas 6. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan pada tanggal 19 November 2024. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kombinasi antara metode ceramah (sosialisasi), diskusi dan pelatihan. Kegiatan ini melalui beberapa tahap yakni sebagai berikut.

1. Perizinan

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan perizinan kepada kepala sekolah SDN 36 Kota Bengkulu pada awal kegiatan berlangsung yakni tanggal 24 Oktober 2024.

2. Persiapan

Dalam persiapan terdapat beberapa tahapan yang dilakukan berupa mengidentifikasi kebutuhan peserta didik dengan melakukan observasi perilaku peserta didik, kemudian dilanjutkan dengan menyusun materi sosialisasi dan media yang mendukung seperti video edukasi.

3. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan sosialisasi juga terdiri dari beberapa tahapan yakni menyampaikan tujuan kegiatan, menyampaikan materi, berdiskusi dengan peserta didik terkait pengalaman emosional mereka, dan melakukan simulasi regulasi emosi bersama peserta didik seperti mengatur pernapasan dan memecahkan masalah.

4. Evaluasi dan refleksi

Setelah pelaksanaan sosialisasi, peserta didik diminta untuk mengisi angket untuk menilai pemahaman mereka terkait emosi mereka dan regulasi emosinya.

Metode ini dirancang agar peserta didik tidak hanya memahami emosi mereka, namun juga dapat mengatur regulasi emosi mereka. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan angket terbuka. Data yang didapatkan dianalisis secara kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sosialisasi dilakukan di kelas 6 SDN 36 kota Bengkulu yang terdiri dari 24 peserta didik. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dalam rangka mencapai tujuan berupa peserta didik lebih mengenal emosi dan bagaimana cara mengontrol emosi. Peserta didik kelas 6 yang sudah mulai menginjak usia remaja mempunyai berbagai macam emosi dan mereka perlu tau cara untuk mengontrol emosi tersebut.

Dari hasil diskusi, peserta didik mengetahui secara umum terkait emosi-emosi yang mereka alami seperti marah, sedih, dan takut. Namun dari hasil observasi terlihat bahwasanya sebagian besar peserta didik belum mengetahui secara mendalam terkait emosi yang dirasakan dan bagaimana cara mengontrolnya. Hal terlihat ketika observasi dimana peserta didik berperilaku sensitif dan mudah tersinggung yang mana ditunjukkan dengan terkadang marah ketika kalah dalam permainan hingga menangis dan menyalahkan temannya, sikap bertengkar dengan temannya dikarenakan pendapat yang tidak sejalan, melempar alat tulis atau memukul meja karena merasa kesal dengan tugas yang diberikan, atau bahkan membantah perkataan guru. Dari hasil observasi tersebut, maka terlihat peserta didik menunjukkan kesulitan mengontrol emosi. Hal ini juga sesuai dengan hasil angket yang telah diisi oleh siswa. Dimana sebelum sosialisasi 10 dari 24 peserta didik merasa mengenal emosi (skor pemahaman emosi 41,7%) dan hanya 8 dari 24 peserta didik yang merasa mampu mengontrol emosinya (33,4%).



Gambar 1. Sosialisasi Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Kelas 6

Pembahasan

Setelah melakukan sosialisasi maka terlihat bahwa peserta didik semakin mengetahui dan mengenal emosi yang ada. Setelah dilakukan sosialisasi maka terlihat meningkatnya kesadaran peserta didik dalam mengenali emosi dan mengetahui cara mengontrol emosi mereka. Hal ini juga sesuai dengan hasil angket yang telah diisi oleh siswa. Dimana setelah dilakukannya sosialisasi, peserta didik lebih

mengenal dan mengetahui terkait emosi. Setelah sosialisasi 20 dari 24 peserta didik merasa mengenal emosi (skor pemahaman emosi 83,4%) dan hanya 18 dari 24 peserta didik yang merasa mampu mengontrol emosinya (75%).

Hasil observasi dan angket menunjukkan bahwa sosialisasi regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan peserta didik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Kemudian, setelah sosialisasi peserta didik menunjukkan bahwa mereka mulai memahami pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan mereka, terutama dalam konteks interaksi sosial dan akademik. Efektivitas ini terlihat dari perubahan yang signifikan dalam perilaku peserta didik setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Kegiatan sosialisasi ini mendorong perubahan perilaku yang signifikan pada peserta didik. Dalam hal mengenali emosi, peserta didik menjadi lebih mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif, sehingga mereka dapat mengatasi perasaan dengan lebih baik. Selain itu, kemampuan peserta didik dalam mengelola konflik juga meningkat. Mereka mulai menerapkan strategi regulasi emosi yang diajarkan, sehingga konflik dapat diselesaikan.

SIMPULAN

Hasil observasi dan angket menunjukkan bahwa sosialisasi regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan peserta didik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Namun, kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu kendala utama adalah durasi program yang terbatas, sehingga mungkin belum cukup untuk membentuk kebiasaan regulasi emosi yang berkelanjutan. Selain itu, observasi hanya dilakukan di lingkungan sekolah, sehingga belum dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai perilaku peserta didik di luar sekolah.

SARAN

Berdasarkan temuan ini, disarankan untuk mengadakan pendampingan berkelanjutan yang melibatkan guru dan orang tua guna memperkuat penerapan regulasi emosi dalam berbagai konteks. Pengembangan modul regulasi emosi juga dapat menjadi solusi agar peserta didik memiliki panduan belajar mandiri yang terstruktur. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari kegiatan ini terhadap perkembangan emosi peserta didik. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan regulasi emosi dapat menjadi keterampilan yang terinternalisasi pada peserta didik secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala sekolah, guru, peserta didik khususnya peserta didik kelas 6 SDN 36 Kota Bengkulu yang telah membantu dan terlibat aktif dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, D. (2024). Penguatan Kompetensi Sosial Emosional Peserta Didik Melalui Kegiatan Akademik dan Non-Akademik di SMKN 2 Singosari. *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(4), 6-6.
- Jamaluddin, M., Sholikhah, D. A., & Syifa, N. (2024). Implementation Of Positive Reinforcement To Improve Emotion Regulation In College Students. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 60-70
- Rahmawati, Afiati, E., & Wibowo, B. Y. (2020). *Bimbingan dan Konseling Multibudaya*. Tangerang Banten: Media Edukasi Indonesia.
- Resmiadi, N. L., Adhi, N. K. J., & Septiarly, Y. L. (2023). Kemampuan Regulasi Emosi dan Self Awareness Sebagai Prediktor Kecemasan pada Support Buddy di Lisa Helpline Provinsi Bali. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 522-532.

- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21-38.
- Wuri, D. A., & Nurhidayah, S. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Pada Anak. *An-Nizam*, 2(2), 167-173.