Prosiding Seminar Hasil
KKN, Vol 3 No 1 2026
E ISSN 3030-8895

PSIKOEDUKASI EMOSI DASAR BERBASIS WARNA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PERILAKU MALADAPTIF PADA SISWA KELAS IV SDN LAKARDOWO DAN MI NURUL HUDA DESA LAKARDOWO

Annisa Hilwa Dinar Aulia W., Fanya Dwi Aprilia, Nayla Ashanti, Qosdhus Sabil Al Usama

Correspondence
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: fanyaaprilia627@gmail.com, dinaraulia135@gmail.com, qoshdus@umg.ac.id, naylaashanti2811@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan program psikoedukasi emosi dasar berbasis warna sebagai upaya preventif terhadap perilaku maladaptif pada siswa kelas IV SDN Lakardowo dan MI Nurul Huda Desa Lakardowo. Perkembangan emosi pada usia sekolah dasar (9–10 tahun) masih berada dalam tahap pematangan, sehingga siswa kerap menunjukkan ekspresi emosi yang spontan dan kurang terkontrol. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memperoleh edukasi yang memadai mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi, serta cenderung memaknai emosi sebagai kemarahan semata. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan perilaku maladaptif seperti berteriak, melempar benda, atau menarik diri dari lingkungan sosial.

Intervensi dilakukan melalui pemaparan materi empat emosi dasar (bahagia, sedih, marah, dan takut) dengan pendekatan asosiasi warna, yaitu hijau (bahagia/tenang), biru (sedih), merah (marah), dan kuning (takut/cemas). Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian strategi regulasi emosi sederhana seperti teknik pernapasan 4-7-8, afirmasi diri, journaling, serta komunikasi dengan orang terpercaya. Evaluasi dilakukan melalui praktik menggambar dan refleksi zona emosi harian, serta penggunaan pamflet rekap emosi sebagai media monitoring berkelanjutan di kelas. Program dirancang secara edukatif dan aplikatif melalui pendekatan visual berbasis warna untuk merepresentasikan empat emosi dasar, disertai latihan regulasi emosi seperti teknik pernapasan, afirmasi positif, journaling sederhana, serta refleksi harian menggunakan media pamflet zona emosi. Metode ini mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan perilaku sehingga siswa tidak hanya memahami konsep emosi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dalam mengasosiasikan warna dengan emosi yang tepat, meningkatnya kesadaran diri (self-awareness), serta keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan. Pendekatan visual dan partisipatif ini dinilai efektif karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa sekolah dasar. Dengan demikian, psikoedukasi emosi dasar berbasis warna dapat menjadi strategi preventif yang aplikatif dalam membangun regulasi emosi adaptif, memperkuat kompetensi sosial-emosional, serta menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif, keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, serta munculnya kebiasaan refleksi diri pada siswa. Program ini memberikan kontribusi terhadap penguatan kompetensi sosial-

emosional, pencegahan respons impulsif, serta pembentukan lingkungan belajar yang lebih suportif dan adaptif.

Abstract

This study aims to implement a color-based basic emotional psychoeducation program as a preventive effort against maladaptive behavior among fourth-grade students at SDN Lakardowo and MI Nurul Huda, Lakardowo Village. Emotional development in elementary school-aged children (9–10 years old) is still in a maturation stage; therefore, students often display spontaneous and less controlled emotional expressions. Initial observations indicated that most students had not received adequate education regarding emotional recognition and management and tended to interpret emotions solely as anger. This condition potentially leads to maladaptive behaviors such as yelling, throwing objects, or withdrawing from the social environment.

The intervention was conducted through the presentation of four basic emotions (happiness, sadness, anger, and fear) using a color-association approach: green (happy/calm), blue (sad), red (angry), and yellow (afraid/anxious). The activities were followed by the introduction of simple emotion regulation strategies such as the 4-7-8 breathing technique, self-affirmation, journaling, and communicating with trusted individuals. Evaluation was carried out through drawing practices and daily emotion-zone reflections, as well as the use of an emotion recap pamphlet as a medium for continuous classroom monitoring. The program was designed to be both educational and practical through a visual color-based approach to represent the four basic emotions, accompanied by emotion regulation exercises such as breathing techniques, positive affirmations, simple journaling, and daily reflection using emotion-zone pamphlet media. This method integrates cognitive, affective, and behavioral aspects, enabling students not only to understand emotional concepts but also to apply them in real-life situations.

The results of the program indicated an improvement in students' understanding of associating colors with appropriate emotions, increased self-awareness, and greater openness in expressing feelings. This visual and participatory approach was considered effective as it aligns with the cognitive developmental characteristics of elementary school students. Therefore, color-based basic emotional psychoeducation can serve as an applicable preventive strategy in fostering adaptive emotion regulation, strengthening social-emotional competence, and creating a more conducive learning environment. The implementation results also demonstrated increased active participation, greater openness in emotional expression, and the emergence of self-reflection habits among students. Overall, the program contributed to strengthening social-emotional competencies, preventing impulsive responses, and establishing a more supportive and adaptive learning environment.

PENDAHULUAN

Perkembangan emosi pada masa sekolah dasar merupakan aspek fundamental dalam

pembentukan karakter dan perilaku adaptif siswa. Pada usia sekitar 9–10 tahun, anak mulai mengalami peningkatan kompleksitas dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengatur emosinya, yang berperan penting dalam interaksi sosial dan prestasi akademik. Ketidaksiapan dalam memahami dan mengelola emosi dasar seperti marah, sedih, takut, dan senang sering kali memunculkan perilaku maladaptif, misalnya agresivitas, menarik diri, atau kesulitan bekerja sama dalam kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan emosi dasar dapat tampak dalam situasi pembelajaran, misalnya saat siswa merasa cemas menghadapi tugas baru atau tidak mampu mengekspresikan frustasi dengan cara yang konstruktif dalam kegiatan pembelajaran fisik atau kelas. Psikoedukasi merupakan pendekatan intervensi yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami dan mengelola aspek psikologis mereka, termasuk emosi dasar, melalui pembelajaran terstruktur, diskusi, dan praktik strategi regulasi. Di sejumlah penelitian pendidikan dasar di Indonesia, psikoedukasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pengelolaan emosi dan strategi regulasi yang adaptif. Misalnya, program psikoedukasi regulasi emosi pada siswa sekolah dasar telah menunjukkan peningkatan pemahaman serta pengelolaan emosi siswa secara signifikan melalui metode ceramah, diskusi, dan latihan langsung.

Perilaku maladaptif pada anak sekolah dasar umumnya muncul sebagai bentuk ketidakmampuan mengelola emosi secara tepat. Bentuknya dapat berupa agresivitas, perilaku impulsif, menarik diri dari lingkungan sosial, atau kesulitan bekerja sama dalam kelompok. Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar berkorelasi dengan meningkatnya perilaku agresif dan hambatan interaksi sosial (Fitriana et al., 2024). Anak yang belum mampu memberi label pada emosinya cenderung mengekspresikan perasaan melalui tindakan yang kurang tepat. Kemampuan mengenali dan memahami emosi dasar merupakan fondasi dari regulasi emosi. Emosi dasar seperti marah, sedih, takut, dan senang perlu dikenalkan secara sistematis agar anak mampu mengidentifikasi apa yang dirasakan sebelum bereaksi terhadap situasi tertentu. pemberian psikoedukasi mengenai pengenalan emosi dasar pada siswa sekolah dasar terbukti meningkatkan pemahaman emosi dan menurunkan respons impulsif dalam interaksi sosial (Samdani et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa literasi emosi memiliki kontribusi terhadap pembentukan perilaku adaptif.

Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu siswa memahami kondisi emosionalnya. Psikoedukasi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melatih keterampilan praktis dalam mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi secara sehat. Program psikoedukasi regulasi emosi pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan mengendalikan respons emosional dalam situasi yang menantang (Zaen et al., 2025). Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi yang terstruktur dan sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat menjadi langkah preventif terhadap munculnya perilaku maladaptif. Dalam penerapannya, materi emosi perlu disampaikan melalui media yang

konkret dan mudah dipahami. Anak usia sekolah dasar cenderung lebih responsif terhadap stimulus visual dibandingkan penjelasan abstrak. Pendekatan berbasis warna dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu siswa mengenali emosi. Warna memiliki makna simbolik yang dekat dengan pengalaman anak, misalnya merah yang sering dikaitkan dengan marah, biru dengan sedih, kuning dengan bahagia, dan hijau dengan rasa tenang. Simbolisasi ini membantu anak mengaitkan pengalaman emosional dengan representasi visual yang sederhana.

Penggunaan media visual dalam psikoedukasi emosi pada siswa sekolah dasar meningkatkan kemampuan anak dalam menyebutkan jenis emosi serta memahami situasi yang memicunya. Media visual mendorong keterlibatan aktif siswa dan mempermudah proses internalisasi konsep emosi. Ketika anak mampu mengatakan bahwa dirinya sedang "berwarna merah" karena marah, proses identifikasi dan pelabelan emosi telah terjadi. Proses tersebut merupakan langkah awal dalam regulasi emosi yang sehat.

Regulasi emosi sendiri dipahami sebagai kemampuan untuk memantau dan mengendalikan respons emosional agar sesuai dengan norma sosial dan tuntutan situasi.Anak yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih tinggi serta memiliki kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Rachmayani et al., 2025). Dengan demikian, penguatan kemampuan ini pada jenjang sekolah dasar menjadi bagian penting dalam upaya pembinaan karakter. Sejalan dengan prinsip psikoedukasi regulasi emosi, pendekatan berbasis warna muncul sebagai strategi kreatif yang dapat membantu anak mengenali dan memproses emosinya. Warna diketahui memiliki asosiasi emosional yang kuat misalnya, warna cerah sering dikaitkan dengan perasaan positif seperti senang dan semangat, sedangkan warna gelap lebih sering diasosiasikan dengan perasaan negatif seperti sedih atau takut. Studi psikologi menyatakan bahwa anak-anak dapat mengaitkan warna dengan emosi, sehingga kegiatan yang melibatkan warna dapat menjadi media visual dan ekspresif untuk mengidentifikasi serta merumuskan perasaan yang mereka alami.

Penerapan psikoedukasi emosi dasar berbasis warna pada siswa kelas IV SDN Lakardowo dan MI Nurul Huda Desa Lakardowo dipandang penting sebagai upaya preventif terhadap perilaku maladaptif. Strategi ini bertujuan membantu siswa memahami emosi dasar melalui pengalaman visual dan kreatif—misalnya melalui kegiatan pengenalan warna emosi, penggunaan media gambar atau mewarnai yang terstruktur, serta diskusi tentang hubungan antara warna dan perasaan. Pendekatan ini bukan hanya memberikan pengetahuan konsep emosi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis untuk mengidentifikasi dan melabeli perasaan mereka dengan cara yang aman dan dapat dipahami oleh anak. Kegiatan seperti ini juga mendorong keterlibatan aktif siswa dan dapat memperkuat kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga kemungkinan munculnya perilaku maladaptif di lingkungan sekolah dapat

diminimalkan. Pendekatan berbasis warna sebagai bagian dari psikoedukasi emosi dasar diharapkan meningkatkan kompetensi sosial-emosional siswa, mengurangi friksi interpersonal dalam konteks kelas, serta memberikan dukungan terhadap pencapaian tujuan pembelajaran yang inklusif dan holistik (Arisandy & Pirdasyah, 2026). Dengan demikian, intervensi ini merupakan langkah preventif strategis untuk membangun kondisi psikologis siswa yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas iklim belajar di SDN Lakardowo dan MI Nurul Huda.

Psikoedukasi emosi dasar berbasis warna dipandang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa kelas IV karena menggabungkan unsur visual, partisipatif, dan reflektif. Kegiatan seperti kartu warna emosi, jurnal warna harian, serta diskusi pengalaman emosional dapat membantu siswa mengenali perasaan yang muncul dalam keseharian. Melalui kegiatan tersebut, siswa belajar bahwa setiap emosi memiliki makna dan dapat dikelola tanpa harus merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dengan adanya program psikoedukasi emosi dasar berbasis warna, diharapkan siswa mampu meningkatkan kesadaran emosi, memperbaiki cara mengekspresikan perasaan, serta mengurangi kecenderungan perilaku maladaptif di lingkungan sekolah. Pendekatan ini tidak hanya mendukung pembentukan perilaku adaptif, tetapi juga memperkuat kualitas interaksi sosial dan iklim pembelajaran yang lebih kondusif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emosi merupakan sesuatu yang kompleks, multi-komponen episode yang menghasilkan kesiapan untuk bertindak (Smith, Noelen-Hoeksema, Fredrickson & Loftus, 2009 dalam Qodariah, L. (2022)). Dalam hal ini, emosi merupakan respons afektif yang muncul sebagai reaksi terhadap stimulus internal maupun eksternal yang dialami individu. Emosi dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, berbicara, serta bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Elizabeth B. Hurlock, masa kanak-kanak akhir berada pada rentang usia 6–12 tahun, yang merupakan periode perkembangan siswa sekolah dasar, utamanya kelas IV. Pada tahap ini, perkembangan emosi anak masih berada dalam proses pematangan, sehingga ekspresi emosi sering muncul secara spontan dan belum sepenuhnya terkendali. Anak cenderung mengekspresikan perasaan secara langsung tanpa pertimbangan yang matang, terutama ketika menghadapi situasi yang memicu frustrasi, kemarahan, atau kecemasan. Dalam hal ini sejalan dengan tahapan siswa mengenai belajar memahami, mengenali, serta mengelola pengalaman emosionalnya. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan mampu mengelola emosi sehingga dapat diekspresikan secara tepat. Regulasi bukan berarti menekan atau menghilangkan emosi melainkan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih adaptif. Kemampuan ini sangat penting ditanamkan sejak dini sebagai fondasi perkembangan sosial dan pembentuk karakter anak. Pada dunia Pendidikan dasar, literasi emosi sering kali belum menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran formal. Padahal, emosi seringkali dekat dengan bagian perilaku yang mencakup proses

pembelajaran sampai dengan proses bersosial. Kurangnya pemahaman ini akan berimbas pada perilaku yang diasumsikan sebagai perilaku maladaptif.

Terdapat berbagai perspektif mengenai beberapa kecenderungan individu dalam mengatasi emosi mereka bahwa individu dengan kesadaran diri akan peka terhadap suasana hati. Mereka memahami apa yang sedang dirasakan sehingga memiliki kecerdasan emosional yang baik. Kejelasan dalam memahami emosi membuat mereka lebih mandiri, percaya diri terhadap keterbatasan yang dimiliki, serta memiliki kesehatan mental yang lebih stabil. Ketika berada dalam suasana hati yang buruk, mereka tidak larut terlalu lama dan mampu bangkit dengan lebih cepat. Sedangkan individu yang tenggelam dalam permasalahan sering kali dikuasai emosi negatif yang sulit terlepas. Dengan mudahnya mereka cepat marah dan berlarut dalam kondisi tersebut. Mayer melengkapi karakteristik inidvidu yang pasrah dengan kepekaan pada perasaannya namun memiliki kecenderungan untuk menerima dan tidak mengubah kondisi menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasi; observasi awal yang dilakukan tim KKN di SDN Lakardowo dan MI Nurul Huda Desa Lakardowo, ditemukan bahwa sebagian besar siswa terutama pada kelas IV belum memperoleh edukasi yang memadai terkait pengenalan dan pengelolaan emosi. Bagi mereka, emosi sering diartikan sebagai kemarahan dan sesuatu yang buruk. Persepsi ini menunjukkan adanya keterbatasan wawasan emosional yang perlu disentuh dengan bentuk edukasi. Implementasi yang diberikan dapat berupa diantaranya,

Pemaparan Materi

Melalui media warna, edukasi berjalan sebagai pembuka ruang bagi siswa untuk memahami pengenalan emosi secara lebih konkret namun mudah diingat. Media warna dipilih sebagai sifat visual yang menyenangkan dan membantu proses asosiasi pengalaman emosional, sehingga siswa dapat belajar melalui simbol tertentu. Materi yang diberikan mengacu pada empat emosi dasar yaitu Bahagia, marah, takut, sedih. Keempat emosi tersebut diperkenalkan melalui asosiasi warna sebagai berikut,

1. Hijau merepresentasikan kebahagiaan, ketenangan, dan kondisi fokus.
2. Biru merepresentasikan kesedihan dan perasaan murung.
3. Merah merepresentasikan kemarahan dan emosi yang intens.
4. Kuning merepresentasikan ketakutan atau kecemasan.

Dalam pemaparan materi, siswa diberikan pemahaman bahwa seluruh emosi merupakan bagian wajar dalam kehidupan dan keseharian manusia. Emosi tidak dikategorikan sebagai baik atau buruk melainkan perlu dikenali secara tepat. Penekanan ini penting untuk mengubah paradigma yang memandang keseluruhan emosi sebagai hal yang negatif. Setelah pengenalan emosi sudah disasarkan dengan pemahaman melalui berbagai warna, siswa dipastikan mampu Kembali mengingat apa yang diberikan sebelumnya. Dalam hal ini antusias siswa dalam mengingat warna sebagai perwakilan emosi makin melekat dan dirasa menyenangkan. Setelahnya siswa mampu memberikan emosi sejenis

untuk dikelompokkan dengan warna yang sama. Misal kuning untuk takut dan siswa mulai menambahkan emosi dengan mengacungkan tangan dan menyebut “cemas, khawatir” dan seterusnya. Hal ini mendorong siswa lebih memperluas wawasan emosi lebih banyak lagi.



Gambar 1. Pemaparan materi emosi dasar

Setelah dilakukannya pengenalan, penulis tentu memberikan strategi yang aplikatif dan sederhana sebagai bentuk regulasi emosi yang ringan. Pada zona biru yang mewakili perasaan sedih, siswa diajarkan teknik pernapasan 4-7-8 sebagai bentuk pengelolaan emosi negatif. Secara tidak langsung teknik ini mampu memberikan perasaan *“fight or flight”*pada tiap individu sehingga merangsang saraf vagus untuk dapat mengendalikan emosi dengan baik. Hal ini terjadi melalui mekanisme relaksasi, pengaturan mental. Selain itu siswa diberikan bekal afirmasi diri seperti “aku bisa, aku kuat”, serta meminum air perlahan untuk membantu menenangkan diri. Pada zona dasar berwarna kuning (cemas atau takut), siswa diarahkan untuk berbicara dengan orang terpercaya untuk menuliskan perasaan. Teknik ini juga dapat disebut sebagai *journaling* dengan media buku bagi beberapa individu yang merasa kurang nyaman dalam berbagi cerita pada orang lain.

Journaling merupakan teknik yang memungkinkan individu untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan, serta kebutuhan yang selama ini tersimpan dalam diri. Melalui kegiatan menulis, seseorang dapat mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara lebih bebas, bahkan menyerupai ekspresi verbal. Teknik ini juga membantu individu dalam mengenali serta mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang bermasalah. Sering kali seseorang menyadari bahwa ada hal yang kurang berjalan baik dalam hidupnya, namun mengalami kesulitan memahami atau menjelaskan faktor yang memengaruhinya.

Dengan *journaling,* proses refleksi diri dapat dilakukan secara lebih mendalam sehingga pemahaman terhadap kondisi emosional menjadi lebih jelas. Dalam konteks siswa sekolah dasar, teknik ini dapat menjadi sarana sederhana untuk melatih kesadaran emosi

dan kemampuan refleksi diri. Melalui aktivitas menulis atau bentuk ekspresi sederhana yang disesuaikan dengan usia, siswa dapat belajar mengenali perasaan yang muncul, memahami penyebabnya, serta secara perlahan mengembangkan kemampuan regulasi emosi ke arah perilaku yang lebih adaptif.

Pada zona merah (marah), siswa diberikan strategi pengelolaan dengan merasakan perlahan emosi negatif dalam dirinya, kemudian menarik napas dalam dan meminta bantuan jika diperlukan. Sedangkan pada zona hijau (bahagia dan fokus), siswa didorong untuk mempertahankan emosi tersebut sehingga muncul rasa ketenangan terutama dalam proses pembelajaran. Strategi ini dibuat untuk meminimalisir perilaku *maladaptive* yang dimunculkan sebelumnya oleh siswa pada saat emosi. Umumnya saat ditanya sebagian siswa mengutarakan pengungkapan emosi dengan berteriak saat merasa kesal, melempar benda seperti alat tulis bahkan gawai, serta menunjukkan ekspresi marah yang sulit dikendalikan, sehingga hal ini penting menjadi tugas yang harus dibenahi.

Praktik Menggambar Bersama

Sebagai bagian dari evaluasi seusai materi, seluruh siswa kelas IV diberikan kegiatan menggambar bersama. Siswa diminta menggambar seorang anak dan menentukan warna pakaian yang dikenakan sesuai dengan emosi tertentu. Setelah itu, siswa diminta menjelaskan emosi apa yang diwakili oleh warna tersebut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengasosiasikan warna dengan emosi yang tepat. Misalnya, ketika siswa menggambar anak dengan pakaian berwarna merah, mereka dapat menjelaskan bahwa warna tersebut menunjukkan kemarahan. Begitu pula ketika menggunakan warna hijau, siswa mengaitkannya dengan kebahagiaan atau perasaan tenang. Hal ini mengindikasikan bahwa proses internalisasi materi telah mulai terbentuk. Sebagai Upaya memaksimalkan pemahaman mengenai emosi yang dirasakan siswa, siswa diminta menjawab pertanyaan “Berada di zona emosi manakah kamu hari ini?”. Kegiatan ini digunakan untuk melatih kemampuan kesadaran diri *(self awareness)*. Kesadaran diri perlu dibekali sebagai keterampilan pendukung potensial bagi perkembangan siswa. Sebagian siswa, merasa ini merupakan pengalaman pertama mereka diajak untuk bertanya pada diri sendiri mengenai emosi yang sedang dirasakan.



Gambar 2. Antusias siswa dalam kelas

Berbagai respon siswa menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan. Beberapa siswa secara langsung menyebutkan bahwa mereka berada di zona kuning karena merasa gugup, sementara yang lain menyatakan berada di zona hijau karena merasa senang mengikuti kegiatan. Kemampuan ini menjadi indikator awal berkembangnya kesadaran emosional.

Rekap Emosi Keberlanjutan melalui Pamflet

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap konsep emosi telah mulai berkembang, namun proses internalisasi tersebut masih berada pada tahap awal dan memerlukan penguatan yang berkelanjutan. Kesadaran emosional bukanlah keterampilan yang terbentuk secara instan melalui satu kali pemberian materi, melainkan membutuhkan latihan yang konsisten agar menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, hasil evaluasi melalui kegiatan menggambar dan refleksi zona emosi perlu ditindaklanjuti dengan strategi yang mampu menjaga kesinambungan proses pembelajaran sosial-emosional.

Dalam konteks pembelajaran siswa sekolah dasar, terdapat banyak teori yang ditemui sebagai konsep utuh dalam pertumbuhan siswa. Salah satunya teori kognitivisme. Piaget memberikan hasil studi bahwa kognitif memberi peranan penting dalam proses adaptasi pengetahuan melalui stimulus yang dinamis. Kognitivisme merupakan salah satu ranah dalam pembelajaran yang berkaitan dengan aspek pengetahuan. Istilah kognitif berasal dari kata *cognition* yang berarti memahami. Secara lebih luas, kognitif merujuk pada kemampuan berpikir yang mencakup beberapa tingkatan, yaitu pengetahuan *(knowledge)*, pemahaman *(comprehension)*, penerapan *(application)*, analisis *(analysis)*, sintesis *(synthesis)*, dan evaluasi *(evaluation)*. Berdasarkan pengertian tersebut, inti dari

pendekatan kognitif terletak pada kemampuan individu dalam mengembangkan dan menggunakan daya nalar atau proses berpikir secara logis (Ni'amah & M dalam Firmansyah (2026)). Maksudnya adalah segala konsep yang diberikan dalam edukasi ini mampu memberikan konsep intelektualistik dengan pemaksimalan kognitif bukan hanya bersandar pada rangsangan dan reaksi.



Gambar 3. Pamflet Rekap Emosi

Pamflet rekap emosi digunakan sebagai bagian dari pelaksnaan prinsip Edward Lee Thorndike mengenai prinsip *Law of Exercise*. Prinsip ini memainkan peran penting dalam pembelajaran yang diingat yaitu menggunakan konsep perilaku repetisi (diulang), dan diterapkan. Maka dari itu siswa perlu diberikan pembiasaan untuk membentuk pola regulasi emosi adaptif. Siswa diberikan satu pamphlet karton berisi 4 bagian emosi yang disimbolkan dengan stiker ekspresi. Terdapat 4 ekspresi, masing-masing mewakili emosi sedih, senangn takut, dan marah. Pamflet dipasang di kelas dan setiap siswa memperoleh stiker dengan nama masing-masing, yang dapat ditempelkan setiap hari pada zona emosi yang sesuai dengan kondisi dirinya. Media ini dirancang sebagai alat monitoring sederhana perkembangan emosi siswa dari hari ke hari. Dengan menempelkan nama pada zona tertentu, siswa belajar untuk melakukan refleksi harian terhadap kondisi emosinya. Selain itu, guru juga dapat mengamati pola emosi yang muncul secara berulang, sehingga dapat menjadi dasar pendekatan pendampingan yang lebih tepat.

PENUTUP

Berdasarkan pelaksanaan program psikoedukasi emosi dasar berbasis warna pada siswa kelas IV SDN Lakardowo dan MI Nurul Huda Desa Lakardowo, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini relevan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Perkembangan emosi pada rentang usia 9–10 tahun masih berada dalam tahap pematangan, sehingga siswa membutuhkan stimulus yang konkret, visual, dan partisipatif untuk memahami pengalaman emosionalnya. Melalui pendekatan asosiasi warna terhadap empat emosi dasar—bahagia, sedih, marah, dan takut—siswa lebih mudah mengenali, memberi label, serta mengungkapkan perasaan yang sebelumnya cenderung dimaknai secara sempit sebagai kemarahan atau sesuatu yang negatif.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya meningkatkan literasi emosi siswa, tetapi juga berkontribusi dalam membangun kesadaran diri (self-awareness), memperkuat regulasi emosi, serta meminimalkan potensi perilaku maladaptif di lingkungan sekolah. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara seimbang, sehingga mendukung pembentukan karakter dan iklim pembelajaran yang lebih kondusif.

Psikoedukasi emosi dasar berbasis warna merupakan bentuk intervensi preventif yang sederhana, aplikatif, dan mudah direplikasi dalam konteks pendidikan dasar. Program ini menegaskan bahwa literasi emosi perlu diberikan secara sistematis sejak dini, karena kemampuan mengenali dan mengelola emosi menjadi fondasi penting dalam perkembangan sosial, akademik, dan psikologis anak. Melalui pendekatan visual yang menyenangkan dan partisipatif, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai emosi, tetapi juga belajar mempraktikkan strategi pengelolaan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Keberlanjutan program menjadi faktor penting agar proses internalisasi nilai dan keterampilan regulasi emosi dapat berkembang secara optimal. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, pihak sekolah, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk menjadikan refleksi emosi sebagai budaya kelas yang konsisten. Dengan dukungan tersebut, diharapkan siswa mampu tumbuh menjadi individu yang lebih sadar diri, empatik, resilien, serta mampu berperilaku adaptif dalam berbagai situasi sosial maupun akademik. Program ini pada akhirnya diharapkan dapat menjadi model pembelajaran sosial-emosional yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan psikologis dan iklim belajar di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Amany, I. T., & Arisandy, D. (2024). Psikoedukasi pengenalan beragam emosi pada siswa sekolah dasar melalui media visual interaktif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, *5*(2), 112–120.

Arisandy, D., & Pirdasyah, R. D. M. (2026). Psikoedukasi penggunaan gadget untuk meningkatkan kontrol diri pada anak SDN 08 Tanjung Lago. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, *7*(1), 168–174. https://doi.org/10.63447/jpni.v7i1.1756

Dewi, K., & Sulastri, F. (2025). Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa kelas 5 SD Negeri 1 Tirtasari. ABDIMA Jurnal Pengabdian Mahasiswa, 4(1).

Dewi, K., & Sulastri, F. (2025). Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa sekolah dasar sebagai upaya preventif perilaku agresif. *Abdima: Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, *4*(1), 45–53.

Firmansyah, Y. A. F., Ramadhani, A. K., Al Ghifari, M. I., & Bakar, M. Y. A. (2026). Sintesis Penyesuaian Klasik Pavlov dan Periode Kognitif Piaget dalam Prinsip Pembelajaran Komprehensif.

Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Pembelajaran berbasis pengalaman dan psikoedukasi dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia,

Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Pembelajaran berbasis pengalaman dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, *13*(1), 67–78.

Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandiri Cendikia*, *3*(6), 169–174. https://journal.mandiracedikia.com/index.php/pkm/article/view/1194

Image Talitha Amany & Desy Arisandy. (2024). Psikoedukasi pengenalan beragam emosi kepada siswa SDN 17 Tanjung Batu.Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara.

Puspita, D. (2024). *Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasiherniatomy Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8 Dan Aromaterapi Lemon Di Rs Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2024* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).

Puspitasari, P. (2023). Mengembangkan kesadaran diri pada siswa untuk mencegah tindak perundungan di sekolah dasar. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, *4*(1), 16-22.

Qodariah, L., Pebriani, L. V., & Sulistiobudi, R. A. (2022). *Memahami emosi manusia: Perkembangan emosi pada bayi dan anak*. Penerbit Alumni.

Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). Psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak usia 5–7 tahun. Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia.

Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). Strategi psikoedukasi regulasi emosi pada anak usia 5-7 tahun: Strategi regulasi emosi psikoedukasi untuk anak usia 5-7 tahun. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *4*(2), 191–200. https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.594

Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). Strategi regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar: Pendekatan psikoedukatif. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *16*(1), 89–101.

Samdani, S., Syafruddin, R., Tamjidnor, & Syafqy Abda, M. (2025). Internalisasi nilai-nilai tasawuf dalam pembelajaran akhlak keyakinan di Madrasah Aliyah. *Tafkir: Jurnal Interdisipliner Pendidikan Islam*, *6*(4), 1104–1117. https://doi.org/10.31538/tijie.v6i4.2350

Syafruddin & Dea Amara Putri. (2025). Psikoedukasi pengenalan emosi pada siswa kelas 4 SDI Baitut Taqwa. Jurnal KARINOV.

Syafruddin, & Putri, D. A. (2025). Pengenalan emosi dasar dan implikasinya terhadap perilaku sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal KARINOV*, *8*(1), 21–30

Syafruddin, D., & Putri, D. A. (2023). Psikoedukasi Pengenalan Emosi Pada Siswa Kelas 4 SDI Baitut Taqwa Desa Belung, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. *Jurnal Karinov*, *6*(1), 54-59.

Verkerk, E. (2024). *Pernapasan untuk Pengurangan Stres dan Pereda Kecemasan: Teknik untuk Mengelola Stres dan Mengurangi Kecemasan Melalui Pernapasan Terkontrol*. Emile Verkerk.

Zaen, A. H., Sulastri, D., Tohar, A. A., & Anwar, K. (2025). Dampak kerusakan otak terhadap kecemasan dan fokus belajar siswa: Tinjauan pustaka. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*, *3*(4).