Prosiding Seminar Hasil
KKN, Vol 3 No 1 2026
E ISSN 3030-8895
Published by Research and Community Development Center

REGULASI EMOSI MELALUI ART THERAPY MANDALA PADA SISWA KELAS 5 MADRASAH IBTIDAIYAH FATHUL ULUM

Citra Ayu Amara Ajeng Pratiwi[1], Nabilatus Tsabitah[2], Syevi Merlisah[3], Mohammad Ahyan Yusuf Sya'bani[3]

Correspondence
Universitas Muhammadiyah Gresik
Email : ahyanyusuf@umg.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi merupakan kemampuan fundamental yang berperan dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa sekolah dasar. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi secara adaptif dapat memunculkan berbagai permasalahan perilaku, seperti mudah marah, rendahnya konsentrasi, serta hambatan dalam interaksi sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik bertujuan untuk memperkuat regulasi emosi siswa kelas 5 Sekolah Dasar melalui penerapan art therapy mandala. Artikel ini mendeskripsikan pelaksanaan serta hasil kegiatan sebagai bentuk intervensi preventif dan promotif dalam mendukung perkembangan emosional siswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi sistematis dan refleksi siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan ketenangan emosional, fokus perhatian, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara nonverbal melalui pemilihan warna dan pola mandala. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam menciptakan suasana belajar yang lebih positif dan suportif. Art therapy mandala dinilai sebagai pendekatan yang efektif, sederhana, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar dalam mendukung regulasi emosi.

Keyword: regulasi emosi, art therapy mandala, siswa sekolah dasar, pengabdian masyarakat.

Abstract

Emotional regulation is a fundamental ability that supports social, emotional, and academic development among elementary school students. Inadequate emotional regulation may lead to behavioral issues such as irritability, low concentration, and difficulties in social interaction. This community service activity was conducted by students of the Psychology Study Program, Universitas Muhammadiyah Gresik, through a community service program (KKN) aimed at strengthening emotional regulation among fifth-grade elementary school students using mandala art therapy. This article aims to describe the implementation and outcomes of mandala art therapy as a preventive and promotive intervention in supporting students' emotional development. A descriptive qualitative approach was employed through systematic observation and student reflection during the activity. The findings indicate an increase in emotional calmness, improved attention span, and the development of nonverbal emotional expression through color

selection and mandala patterns. The activity also contributed to creating a more positive and supportive learning atmosphere. Mandala art therapy is considered an effective, simple, and developmentally appropriate approach for supporting emotional regulation in elementary school settings.

Keyword: emotional regulation, mandala art therapy, elementary school students, community service.

PENDAHULUAN

Emosi merupakan respons psikologis yang berperan dalam mengarahkan perilaku individu serta membantu proses pengambilan keputusan ketika menghadapi berbagai situasi. Dalam konteks pendidikan dasar, kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental siswa menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kesiapan belajar dan kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah (Ardiansyah, 2024). Salah satu keterampilan yang perlu dikembangkan sejak usia sekolah dasar adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi (Nurhayati, 2022). Kemampuan tersebut berpengaruh terhadap perilaku, motivasi belajar, konsentrasi, serta interaksi sosial siswa.

Regulasi emosi yang baik dapat mendukung keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran dan membantu membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat (Putri dan Lestari, 2023; Rahmawati, 2021). Sebaliknya, rendahnya kemampuan mengelola emosi dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan mengendalikan impuls, mudah frustrasi, bahkan menunjukkan perilaku agresif dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Ahmad et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengembangan regulasi emosi perlu mendapatkan perhatian dalam proses pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Pada tahap perkembangan ini, anak masih membutuhkan pendampingan untuk mengenali dan mengelola perasaannya secara tepat. Oleh karena itu, guru dan lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam memberikan dukungan serta menciptakan suasana belajar yang aman, suportif, dan memperhatikan kebutuhan sosial-emosional siswa (Lestari, 2021; Hidayati, 2021).

Pengembangan regulasi emosi pada anak sekolah dasar perlu dilakukan melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangannya, yaitu konkret, menyenangkan, dan melibatkan pengalaman langsung. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pembelajaran berbasis seni. Aktivitas seni memberikan kesempatan kepada anak untuk menyalurkan perasaan melalui kegiatan kreatif sekaligus membantu meningkatkan konsentrasi dan ketenangan (Wahyuni, 2022). Dalam hal ini, art therapy dapat menjadi media untuk membantu anak mengekspresikan perasaan yang sulit disampaikan secara verbal. Melalui aktivitas menggambar, mewarnai, dan melukis, anak dapat mengekspresikan emosi secara simbolik dalam suasana yang lebih nyaman dan tidak mengintimidasi (Pratiwi, 2021; Fitria, 2023; Dewi, 2024).

Salah satu bentuk kegiatan art therapy yang dapat diterapkan adalah mewarnai mandala. Mandala merupakan pola gambar berbentuk lingkaran dengan susunan motif yang simetris dan berulang. Aktivitas mewarnai mandala dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk memusatkan perhatian, melatih ketelitian, serta menyalurkan emosi melalui pemilihan warna dan proses berkarya. Pola yang terstruktur juga dapat membantu menciptakan suasana kegiatan yang lebih tenang dan terarah. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kegiatan mewarnai mandala dan melukis dapat membantu proses

ekspresi emosi serta mendukung terciptanya ketenangan pada peserta didik (Sari, 2022; Setyasto, Inayati, dan Putri, 2025). Selain itu, penerapan art therapy juga telah digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk mendukung perkembangan regulasi emosi pada anak dan remaja (Setyowati, Noviekayati, dan Santi, 2025; Antika dan Hidayah, 2025).

Kemampuan regulasi emosi juga memiliki keterkaitan dengan proses pembelajaran dan pencapaian akademik siswa. Siswa yang mampu mengelola emosinya cenderung lebih mudah mempertahankan konsentrasi, mengendalikan rasa frustrasi ketika menghadapi kesulitan, serta terlibat secara positif dalam kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi dapat mengganggu fokus belajar, memicu konflik dengan teman sebaya, dan memengaruhi perilaku siswa di kelas. Meskipun demikian, pengembangan keterampilan sosial-emosional di sekolah dasar masih menghadapi tantangan, antara lain keterbatasan waktu dan metode pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang bersifat promotif dan preventif, mudah diterapkan, serta memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali dan mengekspresikan emosinya secara positif.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan art therapy melalui mewarnai mandala menjadi salah satu alternatif kegiatan pendampingan yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah dasar. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman kreatif, tetapi juga menjadi sarana bagi siswa untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan melalui aktivitas visual. Pelaksanaannya diharapkan dapat membantu siswa melatih fokus, kesabaran, dan ketelitian sekaligus memberikan pengalaman dalam menyalurkan emosi secara konstruktif. Dengan demikian, kegiatan ini dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan KKN dengan tujuan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar dan menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman serta kondusif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 10 Februari 2026 di MI Fathul Ulum dengan sasaran siswa kelas V. Kegiatan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan proses pelaksanaan aktivitas art therapy melalui mewarnai mandala sebagai salah satu upaya mendukung perkembangan regulasi emosi siswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengamatan secara langsung terhadap keterlibatan, respons, dan perilaku siswa selama kegiatan berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengenalan singkat mengenai emosi dan pentingnya mengenali serta mengekspresikan perasaan secara tepat. Selanjutnya, siswa diberikan gambar mandala dan perlengkapan mewarnai untuk dikerjakan secara mandiri. Selama proses mewarnai, siswa diberikan kebebasan memilih warna sesuai dengan keinginan dan perasaan masing-masing. Pendampingan dilakukan untuk menciptakan suasana yang nyaman sehingga siswa dapat mengikuti kegiatan dengan tenang tanpa merasa terbebani oleh hasil karya yang dibuat.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi antusiasme, konsentrasi, ketelitian, kemampuan mengikuti arahan, serta ekspresi siswa selama melakukan aktivitas mewarnai. Selain itu, dokumentasi kegiatan digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan proses pelaksanaan program. Studi literatur juga digunakan untuk memperkuat pembahasan dengan mengacu pada teori dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan regulasi emosi anak usia sekolah dasar dan penerapan art therapy melalui aktivitas seni.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menguraikan proses kegiatan dan respons siswa selama mengikuti aktivitas mewarnai mandala. Hasil pengamatan digunakan untuk memberikan gambaran mengenai potensi kegiatan tersebut sebagai media ekspresi emosi dan pendukung perkembangan sosial-emosional siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, siswa kelas V MI Fathul Ulum menunjukkan respons yang positif terhadap aktivitas art therapy melalui mewarnai mandala. Siswa tampak antusias mengikuti kegiatan dan berusaha menyelesaikan gambar yang diberikan. Selama proses mewarnai, sebagian siswa terlihat lebih fokus dan mampu mempertahankan perhatian pada pola yang dikerjakan. Aktivitas ini memberikan suasana yang berbeda dari pembelajaran reguler karena siswa dapat mengikuti kegiatan seni dengan lebih santai dan bebas mengekspresikan kreativitasnya.

Dari sisi refleksi verbal, beberapa siswa mengungkapkan bahwa kegiatan mewarnai mandala memberikan perasaan senang, nyaman, dan rileks. Respons tersebut menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai dapat menjadi salah satu sarana bagi siswa untuk memperoleh pengalaman yang menyenangkan sekaligus menyalurkan perasaan. Pola mandala yang terstruktur dan dilakukan secara berulang juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk memusatkan perhatian pada kegiatan yang sedang dikerjakan.

Pemilihan warna yang beragam menunjukkan adanya kebebasan siswa dalam mengekspresikan kreativitas melalui karya masing-masing. Setiap siswa dapat memilih warna dan mengombinasikannya sesuai dengan keinginan tanpa adanya ketentuan khusus. Hal ini memberikan ruang ekspresi yang bersifat personal, sehingga siswa dapat menikmati proses berkarya tanpa merasa terbebani oleh penilaian terhadap hasil akhirnya. Namun, pemilihan warna tidak dapat dijadikan sebagai dasar untuk menentukan atau menyimpulkan kondisi emosional siswa secara spesifik.

Selain memberikan ruang ekspresi, kegiatan mewarnai mandala juga melatih konsentrasi, ketelitian, kesabaran, dan ketekunan siswa. Hal tersebut terlihat dari upaya siswa dalam mengikuti pola gambar dan menyelesaikan karya hingga selesai. Beberapa siswa juga menunjukkan kebanggaan terhadap hasil karyanya dengan memperlihatkannya kepada teman maupun fasilitator. Pengalaman menyelesaikan karya tersebut dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk menghargai hasil usaha dan kreativitasnya sendiri.

Kegiatan ini juga memberikan pengalaman kepada siswa untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan melalui aktivitas seni. Dalam proses mewarnai, siswa diberikan kebebasan untuk menentukan pilihan warna dan menyelesaikan gambar sesuai dengan kemampuan masing-masing. Aktivitas tersebut dapat menjadi sarana pengenalan emosi (emotional awareness) secara sederhana karena siswa memperoleh kesempatan untuk menghubungkan pengalaman pribadi dengan kegiatan kreatif. Dengan demikian, mewarnai mandala dapat dimanfaatkan sebagai salah satu aktivitas pendukung dalam mengenalkan pentingnya pengelolaan emosi sejak usia sekolah dasar.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa art therapy melalui mewarnai mandala berpotensi menjadi salah satu alternatif aktivitas pendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Kegiatan ini relatif sederhana dan dapat diterapkan di lingkungan sekolah dengan menggunakan perlengkapan yang mudah diperoleh. Guru dapat memanfaatkan aktivitas serupa sebagai kegiatan pendukung pembelajaran, misalnya untuk memberikan variasi kegiatan, melatih konsentrasi, atau menciptakan suasana belajar yang lebih santai.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini menjadi salah satu bentuk kontribusi mahasiswa dalam memperkenalkan aktivitas berbasis seni untuk mendukung perkembangan sosial-emosional anak. Pelaksanaan kegiatan juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dalam lingkungan pendidikan. Dukungan dan keterlibatan pihak sekolah menjadi bagian penting dalam menciptakan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Meskipun memperoleh respons positif, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan menyebabkan perkembangan regulasi emosi siswa dalam jangka panjang belum dapat diketahui. Selain itu, evaluasi kegiatan masih didasarkan pada observasi dan refleksi verbal, sehingga belum dapat digunakan untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi secara objektif. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran respons dan pengalaman siswa selama mengikuti aktivitas mewarnai mandala, bukan sebagai bukti peningkatan kemampuan regulasi emosi secara terukur.

SIMPULAN

Kegiatan art therapy melalui mewarnai mandala di MI Fathul Ulum memberikan pengalaman positif bagi siswa kelas V dalam mengekspresikan kreativitas dan perasaan melalui aktivitas seni. Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung, mampu mengikuti aktivitas mewarnai, serta memperlihatkan fokus dan ketekunan dalam menyelesaikan karya. Beberapa siswa juga mengungkapkan perasaan senang, nyaman, dan rileks setelah mengikuti kegiatan.

Aktivitas mewarnai mandala dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan sederhana untuk

mendukung pengenalan dan ekspresi emosi pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih konsentrasi, ketelitian, kesabaran, dan kepercayaan diri melalui hasil karya yang dibuat. Meskipun demikian, pelaksanaan dalam satu kali pertemuan belum cukup untuk menyimpulkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi dalam jangka panjang.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa dapat berkontribusi dalam memperkenalkan aktivitas pendukung perkembangan sosial-emosional anak melalui program pengabdian kepada masyarakat. Keberlanjutan kegiatan dengan dukungan pihak sekolah dan keluarga diperlukan agar siswa memperoleh kesempatan untuk terus mengenali dan mengelola emosinya dalam kehidupan sehari-hari.

SARAN

Kegiatan mewarnai mandala disarankan untuk dapat dilaksanakan secara berkala sebagai salah satu aktivitas pendukung perkembangan sosial-emosional siswa di sekolah dasar. Guru dapat mengintegrasikan kegiatan ini dalam pembelajaran atau program penguatan karakter dengan menyesuaikan pelaksanaannya terhadap kebutuhan dan kondisi siswa.

Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua diperlukan untuk mendukung proses pengenalan dan pengelolaan emosi anak, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Siswa juga perlu diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan melalui berbagai aktivitas yang sesuai dengan usia dan karakteristik perkembangannya.

Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan agar pelaksanaan program dilakukan secara berkelanjutan dan disertai evaluasi yang lebih terstruktur. Penggunaan instrumen pengukuran regulasi emosi yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai perkembangan siswa. Dengan demikian, manfaat kegiatan dapat dievaluasi secara lebih menyeluruh, termasuk kemungkinan dampaknya dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Eka Amelia, R. A. R. A. F. (2021). Pengaruhregulasiemosipadainteraksisosialselamapembelajaranhomevisitakibatcovid-19. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini, 8(2), 2407–4454.

Fauziyyah, S. A., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). Art Therapy Sebagai Penyaluran Emosi Anak. SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 5(3), 109. https://doi.org/10.23916/08972011

Hal, A., Fadjaritha, F., Sukarno, A., Hertanto, A., Istiqomah, I. W., Purwandari, E., Psikologi, M., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2023). Aksiologiya : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Penerapan Regulasi Emosi Pada Anak PAUD

Melalui Lokakarya Daring Guru PAUD Aisyiyah Papua Emotional Regulation Applications For PAUD Children Through Online Workshop for PAUD Aisyiyah Papuan Teachers lain . 7(3).

LAPAS, M., & MASAMBA, K. I. I. (2022). Jurnal Kebajikan. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2006, 1–8. https://www.researchgate.net/profile/Ahmad-Ridfah/publication/365610943_MENURUNKAN_TINGKAT_STRES_PADA_TAHANAN_LAPAS_KELAS_II_MASAMBA/links/637a98e91766b34c543f36c8/MENURUNKAN-TINGKAT-STRES-PADA-TAHANAN-LAPAS-KELAS-II-MASAMBA.pdf

Sholicha, andi nadira paulana, asri rejeki, ima fitri. (2021). PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Atlet Pencak Silat. Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi, 1(2), 76–83.

Syafi'I, I., & Solichah, E. N. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia Dini. Islamic EduKids, 3(2), 9–15. https://doi.org/10.20414/iek.v3i2.4675

Yurika, R. E., Khofifah, R., Mudrikah, A. E., Rahmawati, R., Hamdani, H., Casmini, C., & Irsyadunnas, I. (2025). Implementasi Islamic Art Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Anak di UPT Rumah Pengasuhan Anak Wiloso Projo Yogyakarta. Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat, 7(1), 192–202. https://doi.org/10.24036/abdi.v7i1.1090