

COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

Optimalisasi *Emotional Awareness* dan *Emotional Regulation* melalui Media *Emotional Jar* di SDN Bataan 2 Bondowoso

M. Reza Hafid Al Faris ¹ | Farah Salsabila Hakim ^{2*} | Riskiyah Putri ³ | Najcha Aisyah ⁴ | Sofi Aprilia ⁵ | Putri Dwi Andita ⁶ | Riebie Frieska Ayu Dewi ⁷ | Nova Shufia Tahmida ⁸ | Agung Nugroho Puspito ⁹

^{1,2*,3,4,5,6,7,8} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

⁹ Program Studi Magister Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Correspondence

^{2*} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Email: 240210204050@mail.unej.ac.id.

Funding information

Universitas Jember.

Abstract

The ability to recognize and manage emotions is an important aspect in the social and emotional development of elementary school students. This activity aims to optimize students' emotional awareness and emotional regulation through emotional jar media. The activity was carried out on 15 students in grades IV and V using participatory methods through lectures, interactive discussions, game-based learning, simulations, and evaluation through pre-tests and post-tests. There was an increase in understanding when implementing the Emotional Jar media. The results showed an increase in student understanding of all materials provided. Understanding of recognizing emotions increased by 63%, Understanding of the causes of emotions increased by 69%, understanding of how to manage emotions increased by 75%. These findings indicate that the Emotional Jar media is effective for use as a social emotional learning tool to help students understand, reflect on, and manage emotions well.

Keywords

Emotional Jar; Emotional Awareness; Emotional Regulation; Social Emotional Learning; SDN Bataan 2.

Abstrak

Kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan emotional awareness dan emotional regulation siswa melalui media emotional jar. Kegiatan dilaksanakan pada 15 siswa kelas IV dan V menggunakan metode partisipatif lewat kegiatan ceramah, diskusi interaktif, game-based learning, simulasi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Terjadi peningkatan pemahaman ketika mengimplementasikan media Emotional Jar. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa pada semua materi yang diberikan. Pemahaman mengenai pengenalan emosi meningkat sebanyak 63%, Pemahaman mengenai penyebab emosi meningkat sebanyak 69%, pemahaman mengenai cara mengelola emosi meningkat sebanyak 75%. Temuan ini menunjukkan bahwa media Emotional Jar efektif digunakan sebagai sarana pembelajaran sosial emosional untuk membantu siswa dalam memahami, merefleksikan, dan mengelola emosi dengan baik.

Kata Kunci

Emotional Jar; Emotional Awareness; Emotional Regulation; Pembelajaran Sosial Emosional; SDN Bataan 2.

1 | PENDAHULUAN

Pendidikan di tingkat sekolah dasar tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik siswa, tetapi juga pada perkembangan sosial emosional siswa. Namun, fakta di lapangan masih cenderung lebih mementingkan kecerdasan intelektual sebagai indikator utama keberhasilan belajar siswa. Di sisi lain, kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi belum mendapatkan perhatian yang optimal, padahal hal-hal tersebut merupakan salah satu faktor besar terhadap proses belajar siswa. Menurut Daniel Goleman (1996), kecerdasan emosional berperan penting dalam kehidupan seseorang, baik dalam kehidupan sosial dan akademik. Pendapat ini sejalan dengan studi literatur yang dilakukan oleh Sukistini (2024), ia berpendapat bahwa kemampuan individu dalam mengenali, menilai, mengendalikan, sampai mengelola emosi diri maupun orang lain dinamakan kecerdasan emosional. Salovey dan Mayer (1990) juga mengemukakan bahwasannya kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam memantau perasaan diri dan orang lain, membedakan berbagai emosi, serta menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan. Kemampuan tersebut sangat penting dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Hal ini dikarenakan ketika mereka memiliki kemampuan tersebut, maka mereka akan mudah dalam membangun hubungan sosial yang baik, mengembangkan pengendalian diri, serta meningkatkan kesejahteraan emosional selama proses pembelajaran berlangsung. Perkembangan sosial emosional pada anak usia sekolah dasar menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan. Pada tahap ini, siswa mulai belajar memahami perasaan yang dirasakan, mengenali emosi orang lain, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Menurut Jean Piaget (1969), perkembangan anak berlangsung melalui interaksi aktif dengan lingkungan sehingga pembentukan perilaku dan emosi anak dipengaruhi oleh pengalaman sosial anak. Hurlock (1990) berpendapat bahwa perkembangan emosi anak akan memengaruhi perilaku sosial, rasa percaya diri, dan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Selain itu, Lev Vygotsky (1978) menegaskan bahwa kemampuan berpikir dan pengendalian diri siswa dibentuk oleh interaksi sosial siswa. Sekolah berperan menjadi lingkungan yang mendukung siswa dalam mempelajari keterampilan sosial dan komunikasi yang dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya (Lesmoyo *et al.*, 2023). Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara tepat. Dalam penelitian Sukistini (2024) dijelaskan bahwa masih terdapat siswa yang kurang mampu mengendalikan emosi sehingga memunculkan perilaku mudah marah, bertengkar dengan teman, kurang menghormati guru, dan kesulitan berinteraksi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Veronika dkk (2023) juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum mampu mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi teman, serta membangun hubungan sosial dengan baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan emosional siswa perlu mendapat perhatian yang serius dalam proses pendidikan dasar.

Di kabupaten Bondowoso, hal serupa juga masih sering ditemui. Pemahaman siswa mengenai kecerdasan sosial emosional, mulai dari mengenal, memahami, hingga mengendalikan emosi masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di salah satu sekolah di Bondowoso, yakni SDN Bataan 2 Bondowoso, ditemukan beberapa permasalahan terkait kemampuan sosial emosional siswa. Masih terdapat siswa yang kesulitan mengenali dan mengungkapkan emosi yang dirasakan dengan tepat. Terdapat pula siswa yang mudah marah, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam menyampaikan perasaan kepada guru maupun teman sebaya. Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan perilaku yang agresif saat menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kondisi tersebut menunjukkan masih lemahnya kesadaran emosional siswa. Hal ini perlu dikembangkan melalui kegiatan yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik anak dapat meningkatkan motivasi belajar dan perkembangan sosial emosional siswa sekolah dasar (Wiyani, 2014). Salah satu media yang dapat dimanfaatkan yakni *Emotional Jar*. Media ini merupakan wadah sederhana yang digunakan untuk menuliskan perasaan yang mereka alami setiap harinya. Penggunaan *Emotional Jar* membantu siswa mengenali berbagai jenis emosi, memahami penyebab emosi, serta melatih keberanian dalam mengungkapkan perasaannya. Dengan demikian, pelaksanaan optimalisasi kesadaran emosional melalui media *Emotional Jar* di SDN Bataan 2 Bondowoso diharapkan mampu membantu siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih baik. Kegiatan ini juga diharapkan agar dapat membangun hubungan sosial yang positif, meningkatkan rasa percaya diri siswa, serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar.

2 | LANDASAN TEORI

Perkembangan sosial dan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan sekolah dasar. Hal ini dikarenakan kecerdasan sosial emosional berperan penting terhadap kemampuan siswa dalam berinteraksi, mengolah perilaku, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya. Selama ini, sistem pendidikan cenderung lebih berfokus kepada pencapaian akademik saja dibandingkan perkembangan emosional siswa. Padahal, kemampuan emosional siswa juga sangat berperan dalam keberhasilan individu di masa mendatang. Daniel Goleman (1996) mengartikan bahwa

kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengenali, mengendalikan, memotivasi, memahami, sampai membangun hubungan emosional yang baik. Perspektif ini menunjukkan bahwasannya keberhasilan seorang siswa bukan hanya ditentukan oleh kemampuan akademik saja, melainkan kecerdasan emosional juga berpengaruh lewat pengalaman sosial dan lingkungan belajar. Konsep kecerdasan emosional pertama kali dikenalkan oleh Peter Salovey dan John D Mayer. Mereka mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seorang individu untuk memantai perasaan dirinya dan orang lain, membedakan berbagai jenis emosi, serta menggunakan informasi tersebut sebagai landasan untuk berpikir dan bertindak (Salovey & Mayer, 1990). Dalam pendidikan dasar, hal tersebut sangat penting diperhatikan karena siswa berada di dalam tahap perkembangan sosial emosional yang membutuhkan dukungan lingkungan untuk membantu dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka dengan sehat. Perkembangan emosional anak dipengaruhi oleh interaksi sosial dan pengalaman belajar anak yang diterima dari lingkungan sekitarnya (Vygotsky, 1978). Lingkungan sekolah menjadi salah satu ruang penting bagi anak untuk berkomunikasi, memahami orang lain, hingga berlatih untuk mengendalikan diri. Jadi, pola interaksi sosial, pengalaman belajar, dan lingkungan yang berinteraksi dengan anak sejak dini merupakan faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan emosi anak (Hurlock, 1990). Dengan demikian, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat pembelajaran akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran emosional siswa sekolah dasar dapat berpengaruh pada perilaku sosial dan proses belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Sukistini (2024) menunjukkan bahwa masih terdapat siswa sekolah dasar yang kesulitan mengendalikan emosi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Veronika dkk (2023) juga menunjukkan bahwa beberapa siswa belum mampu mengenali emosi diri, memahami emosi teman, dan membangun hubungan sosial secara optimal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan dalam pendidikan dasar, khususnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan suportif.

Pengabdian Masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif. Hal ini dikarenakan pendekatan tersebut dinilai efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Pendekatan partisipatif merupakan pendekatan yang melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kolaboratif (Rachman *et al.*, 2024). Pendekatan partisipatif menjadikan peserta sebagai subjek aktif yang berkontribusi dalam kegiatan. Penggunaan media pembelajaran interaktif juga menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan emosional siswa sekolah dasar. Menurut Hamalik (2013), media pembelajaran dapat meningkatkan perhatian, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. *Emotional Jar* menjadi media pembelajaran sederhana yang bertujuan sebagai wadah siswa untuk lebih nyaman dalam mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Selain membantu siswa mengenali emosi, media ini juga membantu guru memahami kondisi emosional siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih positif dan suportif. Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, kegiatan pengabdian masyarakat ini lebih menekankan kepada praktik langsung daripada sebatas pengukuran kecerdasan emosional siswa. Hal ini dikarenakan kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai emosi, tetapi juga membangun keberanian siswa dalam mengekspresikan emosi, meningkatkan hubungan sosial antar siswa dan guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman. Selain itu, melalui praktik langsung, diharapkan kebiasaan baik dalam mengekspresikan emosi ini terus berlanjut setelah usai kegiatan pengabdian. Kegiatan ini diharapkan dapat memperluas penerapan teori kecerdasan emosional dalam bentuk praktik pembelajaran yang dapat diterapkan langsung di lingkungan sekolah dasar. Khususnya di SDN Bataan 2 Bondowoso.

3 | METODE

Dalam menjalankan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pelaksana menggunakan metode partisipatif yang melibatkan kegiatan ceramah, diskusi, praktik langsung, dan pengambilan keputusan Bersama peserta. Metode partisipatif merupakan pendekatan yang melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program. Metode ini bertujuan agar siswa ikut berperan dalam proses, bukan hanya sekedar menjadi penerima materi. Metode partisipatif juga dinilai efektif karena mampu meningkatkan keterlibatan, pemahaman, serta tanggung jawab siswa atas apa yang telah mereka lakukan (Brata *et al.*, 2024). Selain itu, metode partisipatif juga mendorong peserta untuk terlibat secara langsung dalam kegiatan yang dilakukan, sehingga membuat proses belajar lebih interaktif dan menyenangkan (Rafik & Nisa, 2024). Metode ini memungkinkan peserta untuk bekerja sama dalam menganalisis permasalahan yang terjadi, merencanakan solusi yang akan digunakan, serta mengambil keputusan bersama untuk meningkatkan partisipasi dan kemandirian peserta ketika kegiatan sedang berlangsung (Wulandari, 2022). Menurut Rachman dkk (2024), metode partisipatif merupakan metode yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk ikut terlibat aktif. Keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran merupakan faktor dalam peningkatan pengalaman belajar dan membantu pemahaman materi (Hamalik, 2013). Selain itu, pembelajaran yang melibatkan interaksi aktif antara peserta dan pelaksana kegiatan mampu menciptakan suasana yang lebih efektif dan

bermakna (Sanjaya, 2006). Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan dari Tanggal 3 April sampai dengan 29 April pada hari Senin di setiap minggunya. Tim pelaksana memilih untuk melakukan kegiatan di dua kelas, yakni kelas IV dan V. Tim pelaksana membagi anggota menjadi dua kelompok untuk bergantian mengajar di masing-masing kelas. Tema dari materi tiap pertemuan yang diberikan adalah *"Emotional Awareness and Regulation"*. Materi yang diajarkan selama pengabdian meliputi:

- 1) Pengenalan emosi
- 2) Penyebab emosi
- 3) Mengolah emosi

Materi yang diajarkan dibuat ringkas dan mudah dimengerti agar dapat dipahami oleh anak usia sekolah dasar. Penyusunan materi dilakukan melalui diskusi pada setiap akan melakukan pertemuan agar materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Menurut Majid (2015), penyusunan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran. Selain itu, dengan dilakukannya penyesuaian strategi pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, dan menyenangkan bagi siswa (Mulyasa, 2013). Berikut merupakan alur metode kegiatan proyek sosial yang dapat dilihat pada diagram alir berikut:



Gambar 1. Diagram Alir Metode Kegiatan Proyek Sosial

Gambar 1. Diagram Alir Metode Kegiatan Proyek Sosial

Tim pelaksana juga melakukan pemantauan serta evaluasi melalui data yang dikumpulkan menggunakan pre-test dan post-test. Penggunaan pre-test dan post-test bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah pemberian materi. Menurut Suharsimi Arikunto (2009), evaluasi pembelajaran merupakan hal yang penting dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pendidikan maupun pelatihan. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk dilakukannya penyesuaian strategi pembelajaran agar materi yang disampaikan lebih efektif. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Sudjana (1995) yang menyatakan bahwa evaluasi hasil belajar bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran sekaligus dasar dalam melakukan perbaikan di pembelajaran-pembelajaran berikutnya. Setelah kegiatan evaluasi dilakukan, tim pelaksana mengadakan diskusi untuk merencanakan penyesuaian materi pada pertemuan berikutnya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas materi yang diberikan pada setiap pertemuannya.

4 | HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan berupa pengajaran dengan tema *"Emotional Awareness & Regulation"*. Pengajaran ini ditujukan untuk siswa di SDN Bataan 2, Kecamatan Tenggarang, Kabupaten Bondowoso dengan jumlah siswa sebanyak 15 orang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 3x pertemuan yang dimulai pada tanggal 3 April 2026. Setiap minggunya, kegiatan ini dilaksanakan setiap hari Senin dan melibatkan 15 siswa, terdiri dari 6 orang siswa kelas 4 dan 9 orang siswa kelas 5. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan Tingkat partisipasi dan antusiasme yang baik dalam mengikuti setiap tahapan pembelajaran. Gambar menjelaskan tentang aktivitas yang dilakukan pada pertemuan pertama. Sebelum penyampaian materi, dilakukan pre-test terlebih dahulu kepada siswa berupa pengerjaan beberapa soal mengenai materi yang akan dipaparkan di hari pertama. Pada pertemuan pertama, Tim Pengabdian memaparkan materi mengenai pengertian emosi yang meliputi. Penjelasan pengertian emosi, bermain games sebagai ice breaking. Tim pengabdian memilih metode ceramah, yakni dalam bentuk presentasi. Dari kegiatan ini, diharapkan siswa dapat mengetahui dan memahami emosi. Selain itu, diharapkan siswa juga bisa dapat mengatur emosi mereka dengan

baik. Setelah pemaparan materi, siswa melakukan post-test tulis untuk memastikan pemahaman siswa mengenai materi yang sudah dipaparkan sebelumnya.



Gambar 2. Penyampaian Materi Pengenalan Emosi dengan Metode Ceramah

Gambar menjelaskan tentang aktivitas yang dilakukan pada pertemuan kedua. Sebelum pemaparan materi, dilakukan pre-test kepada siswa berupa pengerjaan beberapa soal mengenai materi yang akan dipaparkan pada pertemuan kedua. Pada pertemuan kedua, Tim Pengabdian memaparkan materi mengenai jenis-jenis emosi dasar dan cara mengelola emosi yang baik dan benar. Tim pengabdian memilih metode ceramah, yakni dalam bentuk presentasi secara langsung. Dari kegiatan ini, diharapkan siswa mampu untuk memahami apa saja jenis-jenis emosi dasar dan cara mengelolanya. Setelah pemaparan materi, siswa melakukan post-test tulis mengenai materi yang sudah dijelaskan sebelumnya.



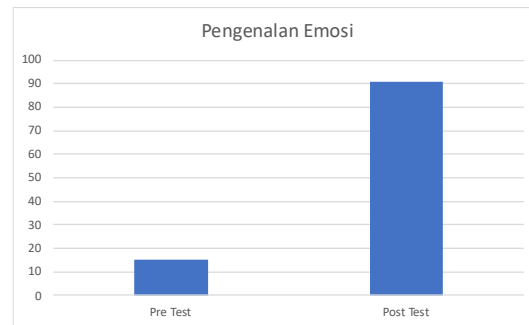
Gambar 3. Praktik Langsung Cara Mengelola Emosi yang Baik dan Benar



Gambar 4. Hasil Emotional Jar Kelas 4 dan Kelas 5

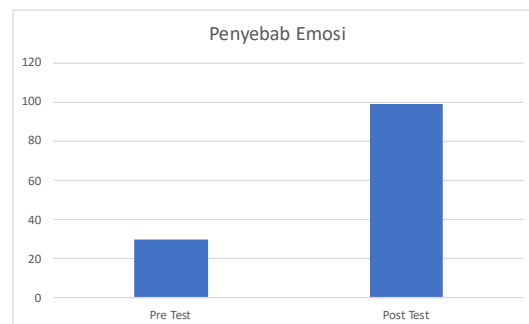
Gambar menjelaskan tentang aktivitas yang dilakukan pada pertemuan ketiga. Sebelum pemaparan materi, dilakukan pre-test terlebih dahulu kepada siswa berupa pengerjaan beberapa soal mengenai materi yang akan dipaparkan pada pertemuan ketiga. Pada pertemuan ketiga, Tim Pengabdian mereview Kembali dari materi awal sampai akhir yaitu mengenai pengertian emosi jenis-jenis emosi dasar, dan juga cara mengelola emosi yang baik dan benar. Tim pengabdian memilih metode ceramah, yakni dalam bentuk presentasi langsung. Dari kegiatan ini, diharapkan siswa mampu untuk bisa lebih memahami emosi secara mendalam. Setelah pemaparan materi, siswa diminta untuk mempraktekan emosi dan cara mengelolanya, setelahnya mereka diminta untuk mengerjakan post-test tulis mengenai materi yang sudah dijelaskan dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir sebelumnya. Gambar menjelaskan tentang *Emotional Jar* sebagai media utama dalam optimalisasi *Emotional Awareness* murid. Lewat media ini, siswa dapat mengenali, mengekspresikan, dan

mengkomunikasikan perasaan yang mereka rasakan. Media ini berupa sebuah toples sederhana yang diisi oleh catatan perasaan siswa secara anonim. Setiap siswa dapat memilih warna kertas sesuai dengan perasaan yang mereka rasakan, misalnya kuning ketika senang, merah ketika marah, biru ketika sedih, hijau ketika jijik, dan ungu ketika takut. Untuk memberikan rasa aman dan nyaman kepada siswa, maka setiap kertas tidak diberi nama siswa yang bersangkutan. Setelah selesai menulis, kertas digulung dan dimasukkan ke dalam *Emotional Jar*. Nantinya, *Emotional Jar* ini akan dicek sekala berkala setiap sepulang sekolah untuk memastikan kestabilan emosi siswa. Jadi, jika ada siswa yang membutuhkan bantuan, maka guru dapat melakukan pendekatan yang tepat. Melalui kegiatan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk mencurahkan perasaan mereka tanpa ada rasa takut dihakimi. Dalam melakukan evaluasi, tim menggunakan pre-test dan post-test di setiap pertemuannya. Soal pre-test dan post-test terdiri dari 10 butir soal pilihan ganda. Persentase soal tersebut sebanyak 2 butir soal termasuk kategori LOTS (*Lower Order Thinking Skills*), 5 butir soal termasuk kategori MOTS (*Medium Order Thinking Skills*), dan 3 butir soal termasuk kategori HOTS (*Higher Order Thinking Skills*). Berikut adalah hasil rata-rata pre-test dan post-test di masing-masing materi:



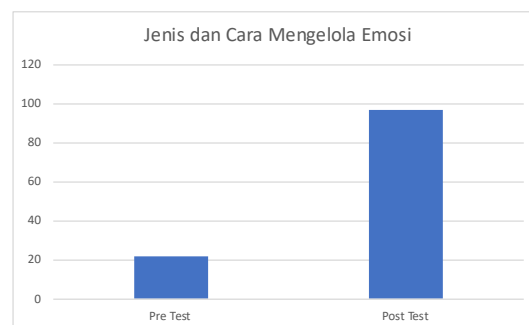
Gambar 5. Rata-Rata Hasil Pre-test dan Post-test Materi Pengenalan Emosi

Hasil evaluasi materi pengenalan emosi menunjukkan bahwa 28% siswa sudah memahami materi pengenalan emosi sebelum disampaikan. Setelah materi dipaparkan, siswa yang sudah memahami materi naik menjadi 91%. Jadi, ada peningkatan sebanyak 63% setelah dilakukannya penyampaian materi.



Gambar 6. Rata-Rata Hasil Pre-test dan Post-test Materi Penyebab Emosi

Hasil evaluasi materi pengenalan emosi menunjukkan bahwa 30% siswa sudah memahami materi penyebab emosi sebelum disampaikan. Setelah materi dipaparkan, siswa yang sudah memahami materi naik menjadi 99%. Jadi, ada peningkatan sebanyak 69% setelah dilakukannya penyampaian materi.



Gambar 7. Rata-Rata Hasil Pre-test dan Post-test Jenis dan Cara Mengelola Emosi

Hasil evaluasi materi pengenalan emosi menunjukkan bahwa 22% siswa sudah memahami materi cara mengelola emosi sebelum disampaikan. Setelah materi dipaparkan, siswa yang sudah memahami materi naik menjadi 97%. Jadi, ada peningkatan sebanyak 75% setelah dilakukannya penyampaian materi. Selama proses kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang baik dalam mengikuti setiap materi pada setiap pertemuan, permainan, diskusi, maupun praktik yang diberikan oleh Tim Pengabdian. Adanya kegiatan pre-test dan post-test juga menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap materi yang telah dipaparkan. Selain itu, metode pembelajaran yang interaktif melalui presentasi, games, dan praktik langsung membantu siswa lebih mudah memahami materi serta membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan.

4.2 Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pembelajaran mengenai *emotional awariness* dan *emotional regulation* memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan sosial emosional siswa di SDN Bataan 2 Bondowoso. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan hasil pre-test dan post-test pada ketiga materi. Peningkatan pemahaman siswa menunjukkan bahwasannya metode yang digunakan efektif dalam proses pembelajaran yang dilakukan. Pada materi pengenalan emosi, terjadi peningkatan pemahaman dari 28% menjadi 91% dengan peningkatan sebesar 63%. Sebelum penyampaian materi dilakukan, sebagian besar peserta didik masih belum mampu mengenali berbagai jenis emosi dasar dan membedakan antara satu jenis emosi dengan emosi yang lain. Rendahnya hasil pre-test tersebut menjadi bukti bahwa kemampuan *emotional awariness* siswa masih belum berkembang secara optimal. Setelah kegiatan pembelajaran dilakukan, hasil post-test siswa menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang dipilih, yakni metode partisipatif. Pada pertemuan ini siswa diajak untuk berdiskusi, tanya jawab, serta mengaitkan dengan sesuatu yang pernah mereka rasakan. Kondisi tersebut membuat siswa lebih mudah memahami materi karena siswa dapat menghubungkan pembelajaran dengan pengalaman nyata sehari-hari. Selain itu, penggunaan media cetak pada pertemuan ini membuat pembelajaran lebih kontekstual dan dekat dengan siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Hamalik (2013) yang menyatakan bahwa perhatian, motivasi, dan keterlibatan siswa dapat ditingkatkan lewat pemilihan media pembelajaran yang tepat. Pada paparan materi di pertemuan kedua, yakni penyebab emosi, tingkat pemahaman siswa meningkat dari yang awalnya 30% menjadi 99% dengan peningkatan sebesar 69%. Sebelum kegiatan pembelajaran dilakukan, sebagian besar siswa belum mengetahui bahwa emosi muncul karena ada penyebabnya. Mereka mengira emosi muncul secara spontan tanpa adanya penyebab tertentu. Setelah materi dipaparkan melalui diskusi, contoh sederhana, dan permainan, siswa mulai memahami bahwa emosi dapat dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman, interaksi sosial, bahkan perlakuan dari orang lain. Tingginya peningkatan hasil post-test pada materi ini dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang menyenangkan, yakni *game-based learning*.

Siswa diberikan kesempatan untuk mencocokkan penyebab emosi dengan emosi yang dihasilkan dengan tepat. Metode tersebut membantu siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan dengan cara yang lebih menyenangkan. Peningkatan terbesar terjadi pada materi cara mengelola emosi, yaitu dari 22% menjadi 97% dengan peningkatan sebesar 75%. Rendahnya hasil pre-test dipengaruhi oleh minimalnya pemahaman siswa mengenai cara mengelola emosi secara positif. Sebelum kegiatan dilakukan, siswa cenderung meluapkan emosi mereka dengan marah berlebihan atau menangis ketika situasi yang dihadapi tidak sesuai dengan keinginan mereka. Setelah dilakukan penyampaian materi dan kegiatan simulasi sederhana mengenai *emotional regulation*, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat tinggi. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan, yakni simulasi atau praktik langsung. Siswa tidak hanya diberikan materi mengenai cara mengelola emosi, tetapi juga dilatih mempraktikkan cara menenangkan diri, berkomunikasi dengan teman, menyampaikan perasaan yang dirasakan dengan sopan, serta mencari solusi ketika menghadapi konflik sederhana. Kegiatan simulasi membuat siswa cenderung lebih mudah memahami penerapan materi dalam kehidupan sehari-harinya. Selain faktor metode pembelajaran, peningkatan pemahaman siswa juga dipengaruhi oleh karakteristik siswa SD yang cenderung memahami materi lewat praktik langsung dan aktivitas interaktif dibandingkan dengan pembelajaran satu arah. Penggunaan media edukatif, simulasi, dan diskusi kelompok membantu siswa untuk lebih nyaman ketika menerima materi. Hal tersebut ditunjukkan dengan kegiatan siswa ketika aktif bertanya, menjawab pertanyaan, dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Selain karena metode yang digunakan, kontribusi *Emotional Jar* sebagai media juga berkontribusi dalam peningkatan pre-test dan post-test. Media ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali dan mengekspresikan emosi yang mereka rasakan secara lebih konkret. Warna kertas yang berbeda-beda mengidentifikasi perasaan yang sedang dialami dapat membuat siswa lebih mengetahui bahwa setiap emosi memiliki karakteristik dan penyebab yang berbeda-beda. Selain itu, *emotional jar* juga dapat menjadi media refleksi emosional yang membuat siswa mengenali dan memahami sumber emosi yang mereka rasakan. Hal ini berkaitan dengan studi literatur yang dilakukan oleh Sukistini (2024) yang mengartikan bahwa konsep *emotional awareness* menekankan pada kemampuan individu dalam menyadari, mengenali, dan memahami kondisi emosional dirinya sendiri. Penggunaan sistem anonim dalam *Emotional Jar* menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan. Tidak dicantumkan identitas siswa dapat membuat siswa lebih aman dan jujur. Kondisi ini memungkinkan siswa yang cenderung pasif atau malu untuk tetap berkontribusi dalam kegiatan. Dengan demikian, *Emotional Jar* tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran,

tetapi juga bisa digunakan sebagai media refleksi emosional tanpa harus takut untuk terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media *Emotional Jar* berperan sebagai media peningkatan pemahaman siswa mengenai pemahaman, penyebab, hingga cara mengelola emosi. Oleh karena itu, media ini dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran sosial emosional yang dapat dilanjutkan berkelanjutan untuk mendukung kecerdasan perkembangan sosial emosional siswa sekolah dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran sosial emosional berpengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa juga mengalami peningkatan di aspek sikap dan keterampilannya. Beberapa siswa yang awalnya cenderung diam dan tidak percaya diri, setelah adanya kegiatan ini mulai bisa menunjukkan keberanian lewat menyampaikan pendapatnya, berinteraksi dengan teman, serta mulai memahami perasaan orang lain. Kondisi tersebut sesuai dengan teori perkembangan sosial emosional Hurlock (1990) yang menjelaskan bahwasannya perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh pengalaman belajar dan lingkungan sosial sekitarnya. Selain itu, penggunaan metode partisipatif dalam pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rachman dkk (2024) yang menyatakan bahwa metode partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran, sehingga kegiatan tersebut dapat menjadi lebih efektif dan bermakna. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran karena mereka merasa diberi ruang untuk menyampaikan pendapat dan pengalaman pribadinya.

5 | KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program *Emotional Awareness and Regulation* di SDN Bataan 2 Bondowoso berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenal pemahaman, penyebab, serta cara mengelola emosi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan sebesar 63% pada materi pemahaman emosi, 69% pada materi penyebab emosi, dan 75% pada materi cara mengelola emosi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan metode partisipatif, diskusi interaktif, permainan edukatif, dan sumualis mampu membantu siswa dalam memahami materi yang diberikan serta meningkatkan perkembangan sosial emosional mereka. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan positif berupa peningkatan keberanian dalam menyampaikan pendapat, kemampuan mengenali perasaan diri, dan interaksi sosial yang lebih baik dengan teman sebaya. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran sosial emosional yang efektif untuk diterapkan di sekolah dasar. Berdasarkan hasil yang diperoleh, program penguatan *emotional awareness* dan *emotional regulation* perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua agar dampaknya maksimal. Kegiatan serupa juga dapat dikembangkan dengan berbagai inovasi media pembelajaran yang bervariasi dan pendampingan dalam jangka waktu panjang, sehingga perkembangan sosial emosional siswa dapat dipantau secara lebih mendalam. Selain itu, kegiatan pengabdian maupun penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah peserta yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang bersangkutan, yakni kepala sekolah SDN Bataan 2 Bondowoso, segenap dewan guru dan staf, serta siswa siswi yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pengampu dan seluruh anggota tim yang telah memberikan masukan, arahan, dan kerja sama sehingga kegiatan pengabdian sampai penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh pihak yang terlibat.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan* (9th ed.). Bumi Aksara.
- Brata, J. T., Ruksanan, & Djauhar, A. (2024). Pendampingan dan penguatan masyarakat dalam perencanaan partisipatif di Kelurahan Bungkutoko Kota Kendari. *Almufi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)*, 4(2), 191–198.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hamalik, O. (2013). *Proses belajar mengajar*. Bumi Aksara.

- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Lesmoyo, Y. A. S., Kartinah, Sukamto, & Rini, A. S. (2023). Pola pembentukan hubungan sosial emosional di lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(4), 2679–2694.
- Majid, A. (2015). *Strategi pembelajaran*. Bandung.
- Mulyasa, E. (2013). *Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (B. Ismaya, Ed.; 1st ed.). CV. Saba Jaya Publisher.
- Rafik, M., & Nisa, L. (2024). Pemberdayaan masyarakat pesisir melalui konservasi mangrove berbasis partisipatif untuk keberlanjutan ekosistem dan ekonomi. *PEMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 60–69.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Sanjaya, W. (2006). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Prenada Media.
- Sudjana, N. (1995). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukistini, A. S. (2024). Implikasi kecerdasan emosional siswa dalam pendidikan sekolah dasar. *Jurnal PGSD Musi*, 7(1), 1–17.
- Veronika, Aristo, T. J. V., Lisa, Y., Awang, S. I., & Warkintin. (2023). Analisis kecerdasan emosional siswa kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*, 9(2), 503–517.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole, V. J. Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds.). Harvard University Press.
- Wiyani, N. A. (2014). *Psikologi perkembangan anak usia dini*. Gava Media.
- Wulandari, D. (2022). Metode pembelajaran dalam meningkatkan keaktifan belajar. *Jurnal Aksioma Ad-Diniyyah: The Indonesian Journal of Islamic Studies*, 10(1), 72–82.

How to cite this article: Faris, M. R. H. A., Hakim, F. S., Putri, R., Aisyah, N., Aprilia, S., Andita, P. D., Dewi, R. F. A., Tahmida, N. S., & Puspito, A. N. (2026). Optimalisasi Emotional Awareness dan Emotional Regulation melalui Media Emotional Jar di SDN Bataan 2 Bondowoso. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 369–377. <https://doi.org/10.59431/ajad.v6i2.861>.