

INOVASI MEDIA SCRUMBLE BALL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN REGULASI EMOSI DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR

Putri Setyowati ^{1*}, Niken Dwi Hartatik ², Salsabila Anggraini Fatikha ³, Fina dwi Firnanda ⁴, Vita Artika ⁵, Siti Arifah ⁶, M. Dedy Eko Trisyono Safari ⁷, Ardhana Putri Syafira ⁸

Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Darul Ulum Jombang ^{1*}

Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Darul Ulum Jombang ²

Program Studi Sosiologi, FISIPOL, Universitas Darul Ulum Jombang ³

Program Studi Sosiologi, FISIPOL, Universitas Darul Ulum Jombang ⁴

Program Studi Psikologi, Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang ⁵

Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Darul Ulum Jombang ⁶

Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Darul Ulum Jombang ⁷

Program Studi Psikologi, Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang ⁸

*Corresponding author: putrisetyowati212@gmail.com

ARTICLE INFO

Submitted:

March 12, 2026

Review:

September 8, 2026

Accepted:

September 24, 2026

Available online:

September 30, 2026

Sitasi Artikel (APA) :

Setyowati, P., Hartatik, N., Fatikha, S., Firnanda, F., Artika, V., Arifah, S., Safari, M., & Syafira, A. (2026).

INOVASI MEDIA SCRUMBLE BALL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN REGULASI EMOSI DI LINGKUNGAN SEKOLAH DASAR. *Aktivasi: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 8(1), 57-69.

<https://doi.org/10.37858/aktivasi.v8i1.690>

DOI:

<https://doi.org/10.37858/aktivasi.v8i1.690>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

ABSTRAK

Perkembangan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar merupakan aspek penting dalam mendukung pembentukan karakter dan kemampuan sosial di lingkungan sekolah. Namun, sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan merespons emosi secara impulsif karena belum memahami strategi pengelolaan emosi secara tepat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil psikoedukasi regulasi emosi berbasis permainan edukatif Scramble Ball pada siswa sekolah dasar. Kegiatan menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain partisipatif dan metode deskriptif. Peserta kegiatan berjumlah 48 siswa kelas IV sampai VI di SDN 1 Betek 1 yang dipilih melalui teknik purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, respons verbal siswa, dan dokumentasi kegiatan, kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan program siswa mampu mengenali jenis-jenis emosi dasar, tetapi belum memahami strategi regulasi emosi secara sistematis. Setelah pelaksanaan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan media presentasi, video edukatif, praktik pernapasan, dan permainan interaktif, teramati peningkatan partisipasi dan kesadaran emosional, serta kecenderungan pergeseran pola respons dari reaktif menuju lebih reflektif pada sebagian siswa. Temuan utama kegiatan ini adalah teridentifikasinya tiga pola respons siswa terhadap situasi emosional, yaitu reaktif, pasif, dan regulatif, yang dapat menjadi acuan awal dalam merancang psikoedukasi regulasi emosi yang lebih tersasar. Siswa mulai mampu menyebutkan dan mempraktikkan langkah sederhana dalam mengelola emosi, seperti menenangkan diri dan berpikir sebelum bertindak. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis permainan interaktif berpotensi meningkatkan pemahaman regulasi emosi secara lebih konkret dan aplikatif pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: regulasi emosi, psikoedukasi, sekolah dasar, permainan edukatif, pembelajaran partisipatif

ABSTRACT

The development of emotional regulation in elementary school students is a crucial aspect in supporting character building and social skills within the school environment. However, some students still tend to respond to emotions impulsively because they have not yet grasped appropriate emotional regulation strategies. This community service project aims to describe the implementation and outcomes of psychoeducation on emotional regulation using the educational game "Scramble Ball" with elementary school students. The study employed a qualitative approach with a participatory design and descriptive methods. The participants consisted of 48 students in grades 4 through 6 at SDN 1 Betek 1, selected through purposive sampling. Data were collected through participatory observation, students' verbal responses, and activity documentation, and were subsequently analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Observations showed that prior to the program, students were able to identify basic types of emotions but did not yet understand systematic emotion regulation strategies. Following the psychoeducation program, which combined presentation materials, educational videos, breathing exercises, and interactive games, an increase in participation and emotional awareness was observed, along with a tendency toward a shift in response patterns from reactive to more reflective among some students. The main finding of this activity was the identification of three patterns of student response to emotional situations, namely reactive, passive, and regulative, which can serve as an initial reference for designing more targeted emotion-regulation psychoeducation. Students began to be able to identify and practice simple steps for managing their emotions, such as calming down and thinking before acting. These findings suggest that interactive, game-based psychoeducation has the potential to enhance elementary school students' understanding of emotion regulation in a more concrete and practical way.

Keywords: *emotional regulation, psychoeducation, elementary school, educational games, participatory learning*

Pendahuluan

Perkembangan emosi pada anak sekolah dasar merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter serta kemampuan bersosialisasi di lingkungan sekolah. Pada tahap ini, anak mulai menghadapi dinamika sosial yang semakin kompleks, seperti bekerja sama dalam kelompok, menghadapi persaingan belajar, dan menyelesaikan konflik dengan teman sebaya, sehingga menuntut kemampuan regulasi emosi agar siswa tidak merespons secara impulsif. Regulasi emosi membantu individu memahami perasaan yang dialami, mengenali pemicunya, serta memilih respons yang lebih adaptif, dan berkontribusi terhadap penyesuaian diri di sekolah serta keterlibatan belajar yang optimal. Sebaliknya, keterbatasan dalam mengelola emosi dapat memicu perilaku impulsif, mudah tersinggung, hambatan dalam relasi sosial, serta gangguan konsentrasi, motivasi, dan interaksi sosial siswa di kelas (Sukatin et al., 2020; Wang et al., 2023; Lucas-Molina et al., 2022).

Emosi dapat dipahami sebagai pengalaman afektif yang berkaitan dengan kondisi mental dan fisiologis serta termanifestasi dalam perilaku, seperti senang, sedih, marah, takut, atau jijik, yang diekspresikan melalui respons perilaku dan reaksi fisiologis (Sukatin et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya psikoedukasi regulasi emosi bagi siswa sekolah dasar untuk membantu mereka mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif dalam konteks pembelajaran dan interaksi sosial di lingkungan sekolah (Somerville et al., 2024; Cang et al., 2026).

Kegiatan psikoedukasi regulasi emosi ini dilaksanakan melalui kolaborasi dengan mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) dari program studi Bimbingan dan Konseling yang berperan sebagai fasilitator kegiatan, sebagaimana diuraikan lebih lanjut pada bagian Metode Pelaksanaan. Kegiatan tersebut diarahkan untuk membantu siswa memahami konsep emosi, mengenali berbagai bentuk emosi, serta mengembangkan keterampilan

dasar dalam mengelola respons emosional secara bijak sebagai bagian dari dukungan terhadap perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar (Fitriana et al., 2024; Oades-Sese et al., 2021)

Pembelajaran regulasi emosi akan lebih efektif apabila dirancang secara interaktif dan partisipatif. Keterlibatan aktif siswa melalui tanya jawab, diskusi, serta pembahasan situasi yang dekat dengan pengalaman sehari-hari membantu siswa memahami konsep regulasi emosi secara lebih konkret. Pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada penyampaian teori, tetapi juga melibatkan interaksi dua arah dan pengalaman langsung, memungkinkan siswa lebih mudah menangkap makna materi serta memahami cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi regulasi emosi perlu dirancang secara menarik dan komunikatif agar siswa tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga mampu menginternalisasi dan menerapkannya dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah (Nurhadi et al., 2025; Fanani et al., 2026).

Selain lingkungan sekolah, keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan regulasi emosi anak. Pola pengasuhan yang hangat dan responsif membantu anak mengenali serta mengekspresikan emosi secara sehat. Keteladanan orang tua dalam mengelola emosi juga berkontribusi pada pembentukan strategi regulasi emosi anak sebelum mereka menghadapi tuntutan sosial yang lebih kompleks di lingkungan sekolah (Fatah et al., 2025).

Dalam lingkungan sekolah dasar, kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku sosial siswa sehari-hari. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menyelesaikan konflik secara tenang dan tidak mudah terlibat dalam pertengkaran dengan teman sebaya. Sebaliknya, kurangnya kemampuan mengatur emosi dapat memicu perilaku negatif, seperti berkata kasar, mengejek, atau bahkan melakukan bullying secara verbal. Kemampuan regulasi emosi diketahui berkontribusi sebagai salah satu langkah pencegahan terhadap perilaku agresif di lingkungan sekolah, sebagaimana ditunjukkan oleh temuan yang mengaitkan kemampuan regulasi emosi dengan rendahnya kecenderungan agresivitas pada siswa sekolah dasar (Maskuri & Affandi, 2021). Ketika siswa mampu memahami dan mengendalikan emosinya, mereka lebih mampu berpikir sebelum bertindak dan memilih respons yang lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan regulasi emosi tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga berdampak pada terciptanya suasana sekolah yang lebih nyaman, aman, dan kondusif untuk belajar. Oleh karena itu, pendidikan emosional penting untuk diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah dasar sebagai bentuk upaya preventif terhadap berbagai permasalahan sosial dan emosional siswa (Nurhadi et al., 2025).

Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dinilai efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Kegiatan yang melibatkan praktik langsung, diskusi reflektif, serta simulasi situasi emosional membantu siswa memahami konsep regulasi emosi secara lebih konkret dan aplikatif. Melalui pengalaman langsung, siswa tidak hanya mengetahui konsep secara teoritis, tetapi juga berlatih menerapkannya dalam situasi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari (Sujarwo & Yuniarsa, 2026; Kehasuwan & Huncharoen, 2022; Njardvik et al., 2022).

Penggunaan media pembelajaran visual dan interaktif turut mendukung pemahaman emosi pada siswa sekolah dasar. Media visual membantu siswa mengenali berbagai ekspresi emosi secara lebih konkret, sementara aktivitas interaktif mendorong keterlibatan aktif dalam proses belajar. Salah satu media yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi adalah Scramble Ball, yaitu permainan edukatif yang memadukan aktivitas motorik dengan pertanyaan reflektif seputar pengalaman emosional siswa. Pendekatan ini memungkinkan siswa belajar mengenali emosi serta mempraktikkan strategi regulasi emosi melalui pengalaman bermain yang menyenangkan (Aulia & Satwika, 2025; Mustapa et al., 2025; Siregar & Daulay, 2026).

Implikasi penggunaan media Scramble Ball sangat positif dalam membantu siswa mengenal emosi secara menyenangkan dan efektif. Media ini merangsang keterampilan motorik melalui aktivitas melempar dan menangkap bola sambil menjawab pertanyaan emosi, sehingga anak belajar mengidentifikasi perasaan seperti senang, sedih, atau marah dalam konteks permainan interaktif. Selain itu, pendekatan ini meningkatkan retensi pengetahuan emosi karena dikaitkan dengan gerakan fisik dan diskusi kelompok, yang mendukung regulasi emosi jangka panjang di lingkungan sekolah dasar (Sukesu & Tauchidiyah, 2022; Mustapa et al., 2025).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi efektif meningkatkan kesadaran emosional siswa (Sujarwo dan Yuniarsa), namun sebagian besar masih berfokus pada penyampaian materi konseptual dan belum banyak memanfaatkan media permainan yang memadukan aktivitas motorik dengan refleksi emosional secara khusus. Di SDN 1 Betek 1, observasi awal menunjukkan siswa masih cenderung merespons emosi secara impulsif, seperti membalas ejekan atau bereaksi marah tanpa mempertimbangkan konsekuensi, sementara program regulasi emosi yang terstruktur belum tersedia (Fitriana et al., 2024; Sujarwo & Yuniarsa, 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, dipilih media Scramble Ball karena mampu menggabungkan unsur permainan fisik (melempar dan menangkap bola) dengan pertanyaan reflektif berbasis skenario emosional, sehingga siswa tidak hanya menerima teori tetapi juga mempraktikkan strategi regulasi emosi secara langsung. Kebaruan media ini terletak pada integrasi tiga unsur sekaligus dalam satu permainan, yaitu aktivitas motorik melempar-menangkap bola, lima kategori pertanyaan/skenario emosional yang dibedakan berdasarkan

warna kartu (hijau, oranye, kuning, merah, dan biru) yang mewakili ragam emosi dasar yang lazim dialami siswa, serta sesi refleksi verbal terpandu setelah setiap giliran bermain. Kombinasi ketiga unsur tersebut membedakan Scramble Ball dari media permainan emosi sejenis yang umumnya hanya bersifat visual-statis (misalnya kartu atau papan gambar emosi) tanpa unsur gerak fisik, atau yang menekankan gerak fisik tanpa tahap refleksi terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil psikoedukasi regulasi emosi melalui media Scramble Ball pada siswa sekolah dasar, dengan manfaat yang ditargetkan berupa peningkatan kesadaran emosional dan keterampilan regulasi emosi siswa, serta tersedianya alternatif media pembelajaran sosial-emosional yang dapat diadaptasi guru dalam kegiatan belajar sehari-hari (Aulia & Satwika, 2025; Siregar & Daulay, 2026).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan psikoedukasi regulasi emosi menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain partisipatif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan serta respons siswa selama mengikuti psikoedukasi. Kegiatan difasilitasi oleh mahasiswa Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) dari program studi Bimbingan dan Konseling yang bertindak sebagai pemateri sekaligus pengamat selama kegiatan berlangsung. Kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan durasi sekitar 90 menit dan melibatkan 48 siswa kelas IV sampai VI di SDN 1 Betek 1. Peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan rekomendasi wali kelas, dengan pertimbangan bahwa siswa kelas IV--VI berada pada tahap perkembangan yang sudah mampu memahami instruksi verbal secara mandiri dan mengikuti diskusi reflektif, sehingga dinilai sesuai dengan tujuan kegiatan.(Yuliani, 2018; Desliyanah et al., 2026; Wahyudin et al., 2025).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan secara sistematis. Tahap pertama adalah pembukaan dan penyampaian materi mengenai pengenalan emosi dan regulasi emosi. Materi disampaikan menggunakan media presentasi yang memuat jenis-jenis emosi, pengenalan respons emosional, serta cara sederhana dalam mengelola emosi. Tahap kedua adalah pemutaran video edukatif yang menggambarkan situasi emosional yang dekat dengan kehidupan siswa di lingkungan sekolah. Tahap ini bertujuan membantu siswa memahami materi melalui contoh visual yang konkret(Desliyanah et al., 2026; Wahyudin et al., 2025).

Tahap ketiga berupa ice breaking singkat untuk menjaga konsentrasi dan meningkatkan keterlibatan siswa sebelum kegiatan dilanjutkan. Tahap keempat adalah praktik sederhana regulasi emosi. Siswa diperkenalkan pada langkah berhenti sejenak, menarik napas, dan mempertimbangkan akibat sebelum bertindak. Siswa kemudian mengikuti praktik pernapasan secara bersama-sama untuk memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan strategi regulasi emosi.

Tahap kelima merupakan pelaksanaan permainan edukatif Scramble Ball dengan durasi sekitar 60 menit. Permainan dirancang menggunakan lima kategori warna kartu, yaitu

hijau, oranye, kuning, merah, dan biru, yang masing-masing mewakili ragam emosi dasar (seperti senang, sedih, marah, takut, dan situasi campuran) yang lazim dialami siswa; sebagai contoh, kartu warna merah memuat pertanyaan atau situasi yang berkaitan dengan emosi marah. Setiap kategori warna berisi 20 kartu pertanyaan atau situasi yang berkaitan dengan pengalaman emosional siswa. Permainan dilakukan dengan cara bola dilempar secara bergiliran di antara siswa; siswa yang menerima bola saat instruksi berhenti mengambil satu kartu sesuai warna yang telah ditentukan, kemudian membacakan dan menjawab pertanyaan atau situasi pada kartu tersebut di depan teman-temannya. Fasilitator menilai respons siswa secara kualitatif dengan mengamati apakah jawaban yang diberikan mengarah pada respons reaktif (seperti membalas atau marah), pasif (seperti diam tanpa penyelesaian), atau regulatif (seperti menenangkan diri terlebih dahulu sebelum merespons), lalu memberikan penguatan dan umpan balik reflektif terhadap jawaban siswa. Siswa secara bergiliran mengambil kartu sesuai warna yang diperoleh, kemudian memberikan jawaban atau pendapat mengenai situasi yang disampaikan. Melalui permainan tersebut, siswa diarahkan untuk mengenali emosi, menghubungkan situasi dengan pengalaman sehari-hari, serta mendiskusikan respons yang dapat dilakukan secara

lebih tepat. Tahap terakhir adalah diskusi dan refleksi, yaitu siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan kembali pemahaman dan pengalaman yang diperoleh selama kegiatan (Sukei & Tauchidiyah, 2022; Fanani et al., 2026).

Indikator ketercapaian kegiatan ditinjau dari beberapa aspek yang diamati secara kualitatif selama kegiatan berlangsung. Pertama, keterlibatan siswa, ditandai dengan partisipasi aktif seperti mengangkat tangan, mengikuti instruksi, dan menjawab pertanyaan tanpa perlu ditunjuk berulang kali. Kedua, kemampuan mengenali dan menyebutkan emosi dasar, ditandai dengan kemampuan siswa menyebutkan minimal satu jenis emosi (senang, sedih, marah, atau takut) beserta situasi yang memicunya secara tepat. Ketiga, kemampuan memberikan respons terhadap situasi emosional, ditandai dengan jawaban siswa terhadap skenario pada kartu Scramble Ball yang mengarah pada strategi penyelesaian, bukan sekadar deskripsi perasaan. Keempat, kemampuan menyebutkan atau mempraktikkan strategi sederhana dalam mengelola emosi, ditandai dengan siswa mampu menyebutkan atau memperagakan langkah konkret seperti menarik napas, berhenti sejenak, atau berpikir sebelum bertindak, baik secara verbal maupun melalui praktik langsung. Indikator tersebut digunakan sebagai pedoman observasi kualitatif untuk mengamati respons siswa selama proses kegiatan dan tidak digunakan sebagai ukuran peningkatan kemampuan secara kuantitatif.

Data kegiatan diperoleh melalui observasi partisipatif, respons verbal siswa, dan dokumentasi. Observasi partisipatif digunakan untuk mencatat keterlibatan, perhatian, partisipasi, serta respons siswa selama kegiatan berlangsung. Respons verbal siswa diperoleh melalui jawaban terhadap pertanyaan, situasi, dan diskusi selama kegiatan psikoedukasi dan permainan Scramble Ball. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil observasi dan respons verbal siswa dikelompokkan berdasarkan keterlibatan siswa, pemahaman mengenai emosi, serta respons terhadap situasi emosional yang disampaikan melalui kartu Scramble Ball. Secara khusus, respons siswa terhadap skenario emosional dikategorikan ke dalam tiga pola, yaitu respons reaktif (jawaban yang menunjukkan kecenderungan membalas atau bereaksi marah tanpa mempertimbangkan konsekuensi), respons pasif (jawaban yang menunjukkan sikap diam atau menghindar tanpa upaya penyelesaian), dan respons regulatif (jawaban yang menunjukkan upaya menenangkan diri, mempertimbangkan akibat, atau memilih tindakan yang lebih adaptif sebelum merespons). Pengelompokan ini dilakukan dengan membaca dan membandingkan seluruh catatan observasi serta transkripsi respons verbal siswa untuk setiap skenario, kemudian mengidentifikasi pola yang paling dominan muncul pada tiap kategori. Selanjutnya, data disajikan secara naratif untuk menggambarkan proses serta respons siswa selama kegiatan, dan kesimpulan ditarik dengan membandingkan pola respons yang teramati pada tahap awal (sebelum permainan) dengan pola respons pada tahap akhir kegiatan (setelah permainan dan refleksi). Karena kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dan tidak menggunakan instrumen pretest-posttest, hasil kegiatan digunakan untuk mendeskripsikan respons dan pemahaman siswa selama pelaksanaan psikoedukasi, bukan untuk menyimpulkan peningkatan kemampuan regulasi emosi secara terukur.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan psikoedukasi mengenai regulasi emosi dengan memanfaatkan permainan edukatif Scramble Ball di SDN Betek 1 terlaksana sesuai dengan rancangan yang telah ditetapkan pada bagian metode. Kegiatan ini dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan durasi sekitar 90 menit serta melibatkan 48 siswa dari kelas IV hingga kelas VI. Berdasarkan hasil observasi partisipatif penulis, secara keseluruhan proses kegiatan berlangsung tertib dan komunikatif, dengan dinamika partisipasi yang cenderung berkembang dari awal hingga akhir sesi.

Berdasarkan hasil observasi partisipatif, pada tahap pembukaan siswa memperlihatkan rasa ingin tahu yang cukup tinggi terhadap materi yang akan disampaikan. Hal tersebut tampak dari fokus perhatian mereka kepada pemateri, posisi duduk yang mengarah ke depan, serta kesediaan menjawab pertanyaan awal. Namun demikian, terdapat beberapa siswa yang masih terlihat pasif dan cenderung menunggu respons dari teman lainnya. Kondisi ini dapat dimaklumi karena kegiatan bersifat semi-formal dan menghadirkan pemateri di luar rutinitas pembelajaran mereka.

Ketika materi mengenai pengenalan emosi dan regulasi emosi dipaparkan, sebagian besar siswa mampu menyebutkan emosi dasar seperti senang, sedih, marah, dan takut. Akan tetapi, saat diminta menjelaskan perbedaan antara merasakan emosi dan mengendalikan emosi, hanya sebagian kecil yang dapat memberikan jawaban mendekati konsep regulasi secara tepat. Mayoritas siswa masih memandang emosi sebagai sesuatu yang muncul secara otomatis tanpa mempertimbangkan adanya cara untuk mengelola respons terhadap emosi tersebut.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum pelaksanaan program, pemahaman siswa masih berada pada tahap pengenalan emosi, belum sampai pada tahap pengelolaan yang lebih terstruktur. Mereka mampu mengidentifikasi jenis emosi, tetapi belum memiliki pemahaman sistematis mengenai bagaimana mengatur respons dalam interaksi sosial sehari-hari.

Selama penyampaian materi dengan bantuan media presentasi dan video edukatif, perhatian serta keterlibatan siswa meningkat. Tayangan video yang menampilkan konflik di lingkungan sekolah, seperti perselisihan karena berebut alat tulis atau kesalahpahaman dalam kerja kelompok, memunculkan respons spontan dari siswa. Beberapa di antaranya memberikan komentar bahwa situasi tersebut sering terjadi di kelas atau mengakui bahwa mereka biasanya langsung marah dalam kondisi serupa.

Respons spontan tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Pada tahap ini tampak adanya proses refleksi awal, di mana siswa mulai menyadari bahwa emosi memiliki pemicu dan pola tertentu. Dalam sesi diskusi yang dipandu, siswa diminta menjelaskan tindakan yang biasa mereka lakukan ketika marah atau kecewa. Jawaban yang muncul beragam, seperti memilih diam, menangis, membentak teman, melapor kepada guru, atau menjauh dari situasi.

Dari variasi jawaban tersebut terlihat bahwa strategi regulasi yang dimiliki siswa masih bersifat spontan dan belum sepenuhnya adaptif. Tindakan seperti menjauh sementara atau melapor kepada guru dapat dikategorikan sebagai respons konstruktif, sedangkan membentak atau berkata kasar menunjukkan bentuk ekspresi emosi yang kurang terkontrol.

Ketika diperkenalkan teknik sederhana berupa berhenti sejenak, menarik napas, dan mempertimbangkan akibat sebelum bertindak, siswa menunjukkan minat yang cukup

besar. Mereka bersama-sama mempraktikkan teknik pernapasan tersebut, sehingga suasana kelas menjadi lebih tenang dan terarah. Beberapa siswa bahkan mampu mengulang praktik tersebut secara mandiri tanpa arahan langsung.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, kombinasi antara penjelasan konseptual yang sederhana dan praktik langsung membantu siswa memahami regulasi emosi secara lebih konkret: siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga tampak mengalami proses internalisasi melalui pengalaman praktik singkat. Temuan lapangan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa metode experiential learning meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik dibandingkan penyampaian materi secara konseptual semata (Sujarwo & Yuniarsa, 2026; Kehasuwan & Huncharoen, 2022).

Bagian yang paling hidup dalam kegiatan ini adalah sesi permainan Scramble Ball. Permainan tersebut dirancang dengan lima kategori warna yang masing-masing memuat pertanyaan atau skenario emosional yang lazim dialami siswa di sekolah. Berdasarkan pengamatan, partisipasi siswa meningkat secara signifikan pada tahap ini dibandingkan saat sesi ceramah.



Gambar 1. Sesi Permainan Scrumbel Ball
Sumber: Dokumentasi Peneliti (2026)

Ketika bola dilempar dan siswa yang terpilih mengambil kartu sesuai warna tertentu, hampir seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Mereka menunggu giliran dengan semangat, bahkan beberapa siswa mengangkat tangan untuk ikut serta meskipun belum ditunjuk. Temuan lapangan ini sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran sosial-emosional (Aulia & Satwika, 2025; Mustapa et al., 2025).

Jawaban siswa terhadap skenario yang diberikan menunjukkan perbedaan tingkat pemahaman regulasi emosi, dan menjadi temuan utama kegiatan ini. Pada situasi diejek saat presentasi, penulis mengidentifikasi tiga pola respons siswa: (1) respons reaktif, yaitu membalas ejekan atau bereaksi marah tanpa mempertimbangkan konsekuensi; (2) respons

pasif, yaitu diam namun tampak menahan rasa sakit hati tanpa upaya penyelesaian; dan (3) respons regulatif, yaitu menarik napas terlebih dahulu sebelum melanjutkan presentasi atau memilih berbicara baik-baik setelahnya. Ketiga pola tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa dalam kelompok yang sama bervariasi meskipun menerima materi dan praktik yang serupa, dan pola regulatif -- yang menjadi tujuan utama psikoedukasi ini -- baru muncul pada sebagian siswa setelah melalui tahapan praktik pernapasan dan permainan Scramble Ball. Variasi pola respons ini sejalan dengan temuan penelitian lain mengenai keragaman strategi regulasi emosi anak usia sekolah dasar dalam menghadapi situasi sosial yang memicu emosi negatif (Fanani et al., 2026; Siregar & Daulay, 2026).



Gambar 2. Sesi me-Regulasi Emosi
Sumber: Dokumentasi Peneliti (2026)

Variasi pola respons tersebut dapat dijelaskan melalui perspektif experiential learning dan pembelajaran berbasis gerak (embodied learning). Aktivitas motorik melempar dan menangkap bola memberikan jeda fisik yang membantu siswa mengalihkan fokus dari dorongan emosi spontan sebelum merespons pertanyaan pada kartu, sementara sesi refleksi verbal setelah setiap giliran mendorong siswa mengevaluasi kembali jawaban yang diberikan alih-alih hanya bereaksi secara otomatis. Skenario konkret yang dekat dengan pengalaman sehari-hari siswa, seperti diejek saat presentasi, juga memudahkan siswa mengaitkan materi regulasi emosi dengan situasi nyata yang pernah atau mungkin mereka alami, sehingga pemahaman yang terbentuk lebih bermakna dibandingkan penyampaian teori secara abstrak. Mekanisme inilah yang diduga menjelaskan mengapa pola respons regulatif lebih banyak muncul setelah tahap praktik dan permainan dibandingkan pada tahap penyampaian materi di awal kegiatan (Sujarwo & Yuniarsa, 2026; Sukei & Tauchidiyah, 2022; Mustapa et al., 2025).

Ringkasan kondisi awal, respons siswa, dan perubahan yang diamati pada setiap tahap pelaksanaan program disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kondisi Awal, Respons, dan Perubahan yang Diamati Selama Pelaksanaan Program

Tahap Kegiatan	Kondisi Awal	Respons Siswa	Perubahan yang Diamati
Pembukaan	Siswa belum terbiasa dengan materi di luar rutinitas pembelajaran	Rasa ingin tahu tinggi, namun sebagian siswa masih pasif dan menunggu respons teman	Fokus perhatian meningkat, mulai bersedia menjawab pertanyaan awal
Penyampaian Materi (Pengenalan Emosi)	Emosi dipahami sebagai sesuatu yang muncul otomatis, belum memahami cara mengelolanya	Mampu menyebutkan emosi dasar (senang, sedih, marah, takut), namun sulit menjelaskan perbedaan merasakan dan mengendalikan emosi	Pemahaman masih pada tahap pengenalan, belum sampai tahap pengelolaan terstruktur
Video Edukatif	Siswa belum menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi	Respons spontan: mengakui situasi dalam video sering terjadi di kelas, mengaku biasanya langsung marah	Mulai muncul refleksi awal bahwa emosi memiliki pemicu dan pola tertentu
Diskusi Terpandu	Strategi regulasi emosi siswa masih spontan dan belum adaptif	Jawaban beragam: diam, menangis, membentak, melapor kepada guru, menjauh dari situasi	Teridentifikasi pola respons konstruktif (menjauh, melapor) dan kurang terkontrol (membentak, berkata kasar)
Praktik Teknik Pernapasan	Siswa belum memiliki teknik konkret untuk menenangkan diri	Antusias mempraktikkan teknik berhenti sejenak dan menarik napas	Suasana kelas lebih tenang; beberapa siswa mampu mengulang praktik secara mandiri
Permainan Scramble Ball	Partisipasi siswa bervariasi, sebagian masih pasif	Antusias tinggi, siswa berebut giliran meski belum ditunjuk	Partisipasi meningkat signifikan dibanding sesi ceramah; muncul tiga pola respons: reaktif, pasif, dan regulatif
Setelah Pelaksanaan Program (Keseluruhan)	Pemahaman emosi bersifat pengenalan dasar, respons cenderung impulsif	Siswa mulai menyebutkan langkah pengelolaan emosi (menenangkan diri, berpikir sebelum bertindak)	Pergeseran pola respons dari reaktif menuju lebih reflektif dan adaptif

Sumber: Data diolah oleh penulis (2026)

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi melalui media permainan edukatif Scramble Ball telah terlaksana sesuai dengan tujuan kegiatan, yaitu mendeskripsikan pelaksanaan dan respons siswa selama proses psikoedukasi regulasi emosi. Berdasarkan hasil observasi partisipatif, respons verbal, dan dokumentasi kegiatan, siswa menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif terutama pada saat permainan Scramble Ball. Media tersebut memberikan kontribusi sebagai sarana pembelajaran yang membantu menyajikan materi regulasi emosi secara lebih konkret, interaktif, dan dekat dengan pengalaman siswa. Selama kegiatan, siswa dapat menyebutkan berbagai emosi serta memberikan respons terhadap situasi emosional yang diberikan, termasuk menyampaikan beberapa cara sederhana untuk menghadapi emosi.

Namun, temuan tersebut belum dapat diartikan sebagai bukti peningkatan kemampuan regulasi emosi secara terukur. Hal ini karena kegiatan hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan belum menggunakan instrumen evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, perubahan pemahaman maupun kemampuan regulasi emosi siswa secara jangka panjang belum dapat dipastikan. Evaluasi lanjutan dengan instrumen yang terukur, pelaksanaan kegiatan secara berkelanjutan, serta pemantauan perubahan perilaku siswa diperlukan untuk mengetahui efektivitas media Scramble Ball secara lebih objektif dan mendalam.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penggunaan Scramble Ball dapat dikembangkan sebagai salah satu alternatif media pendukung dalam kegiatan psikoedukasi regulasi emosi di sekolah dasar. Guru dan pihak sekolah dapat mengintegrasikan permainan interaktif dengan diskusi reflektif dan latihan regulasi emosi secara berkala agar proses pembelajaran tidak berhenti pada satu kali kegiatan.

Daftar Pustaka

- Aulia, A. R., & Satwika, Y. W. (2025). The development of "Emotion Faces" as a visual tool for facilitating emotion regulation among primary school students. *EDUSOSHUM: Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 5(1), 161–171. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v6i1.178>
- Desliyanah, S., Afriyani, R., & Wagisri. (2026). Penyuluhan dan pelatihan kosakata bahasa Inggris tentang cuci tangan enam langkah sebagai upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat di PAUD Alief Palembang. *Aktivasi: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 54–64. <https://doi.org/10.37858/aktivasi.v7i2.683>
- Fanani, M. I., Lianasari, D., & Kurniati, A. (2026). Bimbingan kelompok teknik permainan board game Emotional Quest terhadap peningkatan regulasi emosi siswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 16(2). <https://doi.org/10.24127/gdn.v16i2.15948>
- Fatah, N. A., Shanie, A., Muhajirin, M., Fatikah, E. Y. U., Damayanti, L., & Lutfiyah, N. (2025). Analisis peran orang tua dalam pembentukan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 3(4), 140–149. <https://doi.org/10.61116/jkip.v3i4.827>
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6),

- 169–174.
<https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm/article/view/1194>
- Lucas-Molina, B., Giménez-Dasí, M., Quintanilla, L., Gorriz-Plumed, A. B., Giménez-García, C., & Sarmento-Henrique, R. (2022). Spanish validation of the Emotion Regulation Checklist (ERC) in preschool and elementary children: Relationship with emotion knowledge. *Social Development*, 31(3), 513–529.
<https://doi.org/10.1111/sode.12585>
- Maskuri, N. K., & Affandi, G. R. (2021). The relationship between emotion regulation and aggressiveness in grade VI elementary school students. *Academia Open*, 4.
<https://doi.org/10.21070/acopen.4.2021.1461>
- Mustapa, N., Risnawati, E., Syarah, E. S., Pramitasari, M., & Mahamud, S. (2025). The impact of the Emo-Sisi board game on emotional self-regulation in preschool children: A quasi experimental study. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 9(1), 62–74.
<https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v9i1.32908>
- Njardvik, U., Smaradottir, H., & Öst, L.-G. (2022). The effects of emotion regulation treatment on disruptive behavior problems in children: A randomized controlled trial. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50, 895–905.
<https://doi.org/10.1007/s10802-022-00903-7>
- Nurhadi, N., Litania, N., Tohar, A. A., & Anwar, K. (2025). Peran regulasi emosi dalam mengurangi perilaku bullying verbal pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 41626–41633. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.35648>
- Oades-Sese, G. V., Cahill, A., Allen, J. W. P., Rubic, W.-L., & Mahmood, N. (2021). Effectiveness of Sesame Workshop's Little Children, Big Challenges: A digital media SEL intervention for preschool classrooms. *Psychology in the Schools*, 58, 2041–2067.
<https://doi.org/10.1002/pits.22574>
- Siregar, S. R., & Daulay, N. (2026). Development of the Whack a Picture game media as a guidance and counseling medium to train students' emotion regulation. *SOSIOEDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 15(3), 1009–1022.
<https://doi.org/10.36526/sosioedukasi.v15i3.9463>
- Somerville, M. P., Midouhas, E., Delprato, M., & Whitebread, D. (2024). Help me if you can I'm feeling down: Supporting children's emotion regulation and well-being in the primary classroom. *School Mental Health*, 16, 577–591.
<https://doi.org/10.1007/s12310-024-09668-4>
- Sujarwo, S., & Yuniarsa, R. (2026). Strategi peningkatan regulasi emosi peserta didik melalui metode experiential learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago. *Journal of Community Development*, 6(2), 1100–1109. <https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis perkembangan emosi anak usia dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(2), 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Sukesu, Y., & Tauchidiyah, U. T. (2022). Mengembangkan kecerdasan emosi anak melalui permainan balok di TK Dharma Wanita Persatuan II Karanganyar. *TEMATIK: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 119.
<https://doi.org/10.26858/tematik.v7i2.27552>
- Wahyudin, U., Lefaan, A., & Manggaprouw, J. F. (2025). Penguatan kapasitas persiapan pemberdayaan Komunitas Adat Terpencil (KAT) melalui bimbingan teknis

- pengurus Yayasan Papua Penuh Damai (PAPEDA). *Aktivasi: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(1), 11–19. <https://doi.org/10.37858/aktivasi.v7i1.584>
- Wang, R., Li, H., Sang, B., & Zhao, Y. (2023). Emotion regulation as a mediator on the relationship between emotional awareness and depression in elementary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1127246. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1127246>
- Weymeis, H., Van Leeuwen, K., & Braet, C. (2021). The effects of TIME-IN on emotion regulation, externalizing, and internalizing problems in promoting school readiness. *Frontiers in Psychology*, 12, 579810. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579810>
- Yuliani, W. (2018). Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling. *Quanta*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.22460/q.v2i2p83-91.1641>