

PSIKOEDUKASI LITERASI EMOSI MELALUI AKTIVITAS EKSPRESIF MANDALA ART PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Tsabita Rizma Putri Anaia¹, Richa Siti Nurdiana², Djoko Soelistya^{3*}

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gresik

anaiatsabita@gmail.com, richasitinurdiana06@gmail.com, djoko_soelistya@umg.ac.id

Received: 03-08-2026	Revised: 20-08-2026	Approved: 25-08-2026
----------------------	---------------------	----------------------

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman awal kepada siswa sekolah dasar mengenai pengenalan emosi dasar, strategi regulasi emosi sederhana, serta pengalaman ekspresif melalui aktivitas mandala art. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan psikoedukatif-partisipatif berbasis pengalaman yang dilaksanakan di SDN 1 Penompo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto, pada 26 Agustus 2026 dengan melibatkan 24 siswa kelas VI berusia 11–12 tahun. Kegiatan dilaksanakan melalui dua aktivitas inti, yaitu psikoedukasi mengenai emosi senang, sedih, marah, dan takut serta praktik mandala art sebagai media ekspresif, sedangkan evaluasi dilakukan secara deskriptif observasional melalui respons siswa, keterlibatan selama kegiatan, catatan fasilitator, dokumentasi, dan penyelesaian karya. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa dapat mengikuti dan merespons materi pengenalan emosi, mengikuti penjelasan mengenai strategi regulasi emosi sederhana, serta terlibat aktif dalam aktivitas mandala art dengan fokus dan mampu menyelesaikan karya individual. Simpulan pengabdian menunjukkan bahwa integrasi psikoedukasi dan mandala art dapat diterapkan sebagai pengalaman awal pembelajaran sosial-emosional bagi siswa sekolah dasar, meskipun hasil kegiatan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan peningkatan regulasi emosi secara terukur karena evaluasi belum menggunakan pre-test–post-test maupun instrumen psikologis terstandarisasi.

Kata Kunci: Art Mandala, Emosi, Literasi Emosi, Psikoedukasi, Regulasi Emosi

PENDAHULUAN

Kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan bagian penting dari perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar karena berkaitan dengan cara anak merespons tuntutan akademik dan interaksi sosial. Kebutuhan tersebut ditemukan secara spesifik pada mitra kegiatan, yaitu SDN 1 Penompo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah, 24 siswa kelas VI berusia sekitar 11–12 tahun belum pernah memperoleh psikoedukasi khusus mengenai pengenalan dan regulasi emosi. Kondisi ini menjadi relevan karena siswa kelas VI sedang berada pada fase akhir pendidikan dasar dan akan memasuki pendidikan menengah, yang membawa perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik, serta dinamika hubungan sosial yang semakin kompleks. Permasalahan mitra dengan demikian bukan ditempatkan sebagai adanya gangguan psikologis pada siswa, melainkan sebagai keterbatasan pengalaman edukatif yang secara terstruktur membantu siswa mengenali emosi, mengekspresikannya secara tepat, dan memahami strategi sederhana untuk mengelola respons emosional.

Secara konseptual, kemampuan regulasi emosi tidak muncul hanya melalui kemampuan menahan atau mengendalikan ekspresi, tetapi diawali oleh kemampuan mengenali, memahami, dan memberi makna terhadap emosi yang sedang dialami. Pada usia sekolah, proses tersebut penting sebagai fondasi pembelajaran sosial-emosional. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai pendekatan promotif untuk menjembatani kebutuhan tersebut karena memberikan informasi psikologis dalam bentuk yang terstruktur, mudah dipahami, dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan

peserta. Studi pengabdian menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi telah diterapkan pada siswa melalui pengenalan jenis emosi, pemahaman respons emosional, dan strategi pengelolaan emosi sederhana (Ahmad et al., 2025); (Fitriana et al., 2024); (Thalib et al., 2023); (Aulia, 2025). Dalam konteks SDN 1 Penompo, pendekatan tersebut relevan untuk membangun literasi emosi awal, bukan untuk melakukan diagnosis maupun intervensi psikologis klinis.

Proses psikoedukasi akan lebih bermakna apabila siswa tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi memperoleh kesempatan untuk menghubungkan konsep dengan pengalaman konkret. Secara prosedural, psikoedukasi dapat bergerak dari (a) pengenalan emosi (*knowing*) ; (b) pemahaman pengalaman emosi (*understanding*); (c) pengenalan respons regulasi (*responding*); dan (d) pengalaman ekspresif (*experiencing*). Karena itu, metode ceramah perlu dipadukan dengan aktivitas partisipatif yang memungkinkan siswa terlibat dalam proses pembelajaran. (Anggraini et al., 2023); (Atika & Purnamasari, 2023) mengintegrasikan psikoedukasi dengan *deep breathing* dan *expressive writing*, sedangkan (Thalib et al., 2023); (Laka et al., 2026); (Metia et al., 2026) menggunakan pendekatan edukatif untuk membantu peserta memahami fase, faktor, dan strategi regulasi emosi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa psikoedukasi bukan sekadar transfer pengetahuan, melainkan proses pembelajaran psikologis yang menghubungkan informasi dengan latihan atau pengalaman yang dapat dipahami peserta sesuai tahap perkembangannya

Atas dasar tersebut, kegiatan *Emotion Explorer* mengintegrasikan psikoedukasi dengan *mandala art* sebagai aktivitas ekspresif. Siswa terlebih dahulu diperkenalkan pada empat emosi dasar, yaitu senang, sedih, marah, dan takut, kemudian memperoleh penjelasan mengenai strategi sederhana untuk mengenali dan mengelola emosi. Setelah memperoleh landasan tersebut, siswa melakukan aktivitas mewarnai pola mandala dengan kebebasan memilih warna berdasarkan kreativitas dan pengalaman individual. Penggunaan *mandala art* tidak ditempatkan sebagai instrumen diagnostik ataupun terapi klinis, melainkan sebagai media pengalaman ekspresif setelah siswa memperoleh literasi dasar mengenai emosi. Posisi ini penting karena warna maupun pola yang dihasilkan siswa tidak digunakan untuk menginterpretasikan kondisi psikologis. Pendekatan berbasis aktivitas juga sejalan dengan program terdahulu yang menggabungkan psikoedukasi dan pengalaman praktis dalam pembelajaran regulasi emosi (Ardana et al., 2026); (Rizekiati & Hasanati, 2026); (Putri et al., 2025) .

Dengan demikian, nilai kontekstual kegiatan ini tidak terletak pada klaim bahwa *mandala art* merupakan metode baru ataupun terbukti meningkatkan regulasi emosi, tetapi pada integrasi psikoedukasi literasi emosi dengan aktivitas ekspresif pada siswa kelas VI yang belum memperoleh edukasi terstruktur mengenai regulasi emosi. Posisi tersebut sekaligus membatasi klaim program sesuai cakupan data karena kegiatan belum menggunakan *pre-test-post-test* maupun instrumen psikologis terstandarisasi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman awal mengenai emosi dasar, memperkenalkan strategi regulasi emosi sederhana, serta memberikan pengalaman ekspresif melalui *mandala art* kepada siswa kelas VI SDN 1 Penompo. Hasil kegiatan diharapkan menjadi dasar praktis bagi sekolah untuk mengembangkan pembelajaran social emosional yang lebih sistematis, berkelanjutan, dan pada tahap berikutnya dilengkapi evaluasi yang lebih terukur, terlihat dari sosialisasi psikoedukasi dalam gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi Pelaksanaan Psikoedukasi Emosi

METODE KEGIATAN

Pendekatan, Lokasi, dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan psikoedukatif-partisipatif berbasis pengalaman yang mengintegrasikan penyampaian informasi mengenai emosi dengan aktivitas ekspresif melalui *mandala art*. Pendekatan ini digunakan karena kegiatan tidak hanya diarahkan pada pemberian informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam pengalaman belajar yang berkaitan dengan pengenalan dan pengelolaan emosi. Psikoedukasi ditempatkan sebagai pendekatan promotif dan edukatif, bukan sebagai intervensi psikologis klinis. Pendekatan serupa telah digunakan dalam kegiatan regulasi emosi siswa melalui kombinasi edukasi, diskusi, latihan, dan aktivitas partisipatif (Roziki et al., 2025); (Septyningtyas et al., 2025); (Nurhalizah & Arisandy, 2026), kegiatan dilaksanakan di SDN 1 Penompo, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto, pada 26 Agustus 2026 pukul 07.00–09.00. Peserta berjumlah 24 siswa kelas VI berusia sekitar 11–12 tahun. Pemilihan kelompok sasaran didasarkan pada kondisi bahwa siswa berada pada fase akhir pendidikan dasar dan akan menghadapi transisi menuju pendidikan menengah. Berdasarkan identifikasi awal, siswa belum memperoleh psikoedukasi khusus mengenai pengenalan dan regulasi emosi.

Identifikasi Kebutuhan dan Persiapan

Tahap awal dilakukan melalui observasi kondisi siswa dan komunikasi dengan pihak sekolah. Identifikasi tersebut diarahkan pada pengalaman siswa dalam memperoleh edukasi mengenai emosi serta kebutuhan materi yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas VI. Hasil identifikasi menunjukkan perlunya pengenalan terstruktur mengenai jenis emosi, kemampuan mengenali emosi yang dirasakan, serta strategi sederhana dalam merespons emosi. Identifikasi ini tidak dimaksudkan sebagai asesmen atau diagnosis psikologis, melainkan sebagai dasar untuk menentukan materi dan bentuk aktivitas pengabdian. Berdasarkan kebutuhan tersebut, tim mempersiapkan materi psikoedukasi yang mencakup empat emosi dasar, yaitu senang, sedih, marah,

dan takut, cara mengenali emosi diri, serta strategi regulasi emosi sederhana. Media pembelajaran berupa materi visual melalui proyektor, lembar pola mandala berukuran A4, dan alat mewarnai juga dipersiapkan sebelum kegiatan. Materi disusun menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami siswa. Aktivitas mandala ditempatkan sebagai media ekspresif setelah penyampaian materi, bukan sebagai instrumen diagnosis psikologis.

Pelaksanaan Psikoedukasi dan Mandala Art

Pelaksanaan kegiatan disederhanakan menjadi **dua aktivitas inti**, yaitu psikoedukasi emosi dan praktik *mandala art*. Pada aktivitas pertama, fasilitator menyampaikan materi secara interaktif mengenai pengertian emosi, empat emosi dasar, cara mengenali perasaan yang sedang dialami, dan strategi sederhana untuk mengelolanya. Siswa diberikan kesempatan merespons materi dan menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari. Pola tersebut digunakan agar psikoedukasi tidak hanya berlangsung sebagai komunikasi satu arah. Penggunaan aktivitas interaktif dalam psikoedukasi juga relevan dengan program terdahulu yang mengombinasikan informasi psikologis dengan diskusi dan latihan praktis (Rachmawati et al., 2025); (Aulia, 2025). Setelah psikoedukasi, kegiatan dilanjutkan dengan aktivitas *mandala art*. Setiap siswa memperoleh satu lembar pola mandala A4 dan alat mewarnai. Siswa diberikan kebebasan menentukan warna berdasarkan kreativitas dan pengalaman individual. Fasilitator mendampingi siswa selama proses berlangsung tanpa memberikan interpretasi psikologis terhadap warna maupun karya yang dihasilkan. Posisi metodologis ini perlu ditegaskan karena mandala dalam program *Emotion Explorer* digunakan sebagai media aktivitas ekspresif, bukan sebagai tes psikologi ataupun terapi klinis. Hasil kegiatan yang terdokumentasi adalah keterlibatan siswa, kemampuan mengikuti aktivitas, fokus selama proses, dan penyelesaian karya mandala.

Evaluasi dan Indikator Capaian

Evaluasi dilakukan secara deskriptif observasional berdasarkan respons siswa selama psikoedukasi dan keterlibatan dalam aktivitas mandala. Evaluasi tidak menggunakan instrumen psikologis terstandarisasi ataupun *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, kegiatan tidak digunakan untuk menyimpulkan perubahan regulasi emosi secara statistik. Evaluasi difokuskan pada capaian yang dapat diamati secara langsung. Agar lebih sistematis dan menjawab catatan reviewer mengenai indikator, saya menyarankan hanya menggunakan tiga indikator utama berikut.

Tabel 1.

Indikator Evaluasi Kegiatan Emotion Explorer

Indikator	Fokus Pengamatan	Kriteria Capaian
Pengenalan emosi	Respons siswa terhadap empat emosi dasar	Siswa mengikuti dan merespons materi pengenalan emosi
Pengenalan regulasi emosi	Respons terhadap strategi sederhana mengelola emosi	Siswa mengikuti penjelasan dan aktivitas regulasi sederhana
Keterlibatan mandala art	Fokus, mengikuti instruksi, dan penyelesaian karya	Siswa terlibat dalam aktivitas dan menyelesaikan karya mandala

Ketiga indikator tersebut merupakan indikator observasi deskriptif, bukan skala psikologis yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Karena itu, interpretasi hasil dibatasi pada ketercapaian proses kegiatan. Istilah seperti meningkat secara signifikan, efektif meningkatkan regulasi emosi, atau menurunkan kecemasan tidak digunakan karena tidak didukung desain pengukuran kegiatan. Data hasil observasi selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan mengintegrasikan catatan fasilitator, respons siswa selama kegiatan, dokumentasi, dan penyelesaian karya mandala. Pendekatan ini digunakan untuk menjelaskan keterlaksanaan program serta respons peserta, bukan menguji hubungan sebab-akibat.

Tindak Lanjut

Tindak lanjut diarahkan pada keberlanjutan edukasi sosial-emosional di sekolah. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, waktu yang tersedia masih membatasi pendalaman materi, refleksi, dan diskusi dengan seluruh siswa. Oleh karena itu, kegiatan berikutnya disarankan menyediakan waktu yang lebih memadai, menambahkan sesi refleksi setelah aktivitas mandala, serta melibatkan guru dalam proses pendampingan. Pada program berikutnya, evaluasi juga dapat diperkuat menggunakan *pre-test* dan *post-test* sederhana yang sesuai usia, lembar observasi terstruktur, dan pengukuran tindak lanjut. Pengembangan tersebut diperlukan apabila kegiatan berikutnya diarahkan untuk menguji perubahan pengetahuan atau kemampuan regulasi emosi. Dengan demikian, tahap lanjutan tidak hanya mempertahankan pendekatan edukatif dan ekspresif, tetapi juga menghasilkan bukti evaluasi yang lebih sistematis.



Gambar 2. Alur pelaksanaan kegiatan Emotion Explorer

Alur tersebut memperlihatkan bahwa *mandala art* bukan intervensi yang berdiri sendiri, tetapi merupakan aktivitas ekspresif yang ditempatkan setelah siswa memperoleh literasi dasar mengenai emosi. Dengan demikian, desain kegiatan bergerak dari (a) pengenalan kebutuhan; (b) pemberian pengetahuan; (c) pengalaman ekspresif; (d) evaluasi deskriptif dan (e) tindak lanjut. Struktur ini juga konsisten dengan tujuan program dalam laporan, yaitu memberikan pemahaman mengenai emosi dasar, melatih pengenalan dan ekspresi emosi, memperkenalkan strategi regulasi sederhana, serta memberikan pengalaman relaksasi dan ekspresi melalui mandala. Dan pelaksanaan pelatihan terlihat dalam gambar 3 dibawah ini



Gambar 3. Pelaksanaan Pelaksanaan Psikoedukasi Metode Mandala Art

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Respons Siswa terhadap Literasi Emosi

Hasil observasi menunjukkan bahwa 24 siswa kelas VI SDN 1 Penompo dapat mengikuti materi mengenai emosi senang, sedih, marah, dan takut serta memberikan respons selama kegiatan berlangsung. Temuan ini penting karena identifikasi awal menunjukkan bahwa siswa sebelumnya belum memperoleh psikoedukasi khusus mengenai pengenalan dan regulasi emosi. Dengan demikian, capaian awal program bukan sekadar kehadiran atau antusiasme peserta, melainkan terbukanya kesempatan bagi siswa untuk memperoleh kosakata emosional dan menghubungkan istilah tersebut dengan pengalaman yang mereka kenali. Respons siswa dapat dijelaskan dari karakteristik pembelajaran anak usia sekolah. Konsep psikologis yang abstrak cenderung lebih mudah dipahami ketika dikaitkan dengan situasi konkret dan pengalaman sehari-hari. Pengenalan emosi dasar membantu anak memberi nama pada keadaan afektif yang dialaminya sebelum menentukan respons yang sesuai. Karena itu, *emotion labeling* dapat dipandang sebagai fondasi awal regulasi emosi: anak perlu mengenali mengenai apa yang sedang saya rasakan, sebelum memahami dengan apa yang dapat saya lakukan terhadap perasaan tersebut. Temuan kegiatan ini sejalan dengan program psikoedukasi sebelumnya yang menempatkan pengenalan dan pemahaman emosi sebagai tahap awal pengembangan kemampuan pengelolaan emosi siswa (Jafar, 2025); (Burhan et al., 2026); (Asyifa et al., 2022).

Namun, respons selama kegiatan tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai peningkatan kemampuan regulasi emosi. Data yang tersedia menunjukkan bahwa siswa menerima paparan terstruktur dan merespons materi, sedangkan perubahan kemampuan psikologis belum diukur. Distingsi tersebut penting agar capaian kegiatan tetap proporsional terhadap bukti empiris.

Pengenalan Strategi Regulasi Emosi

Temuan berikutnya berkaitan dengan kemampuan siswa mengikuti penjelasan mengenai strategi sederhana dalam menghadapi emosi. Materi tersebut memberikan alternatif kepada siswa bahwa munculnya marah, takut, atau sedih tidak selalu harus diikuti respons spontan. Secara substantif, bagian ini memperluas pembelajaran dari sekadar mengetahui nama emosi menuju pemahaman bahwa respons emosional dapat dikelola. Pada anak usia sekolah dasar, strategi regulasi yang sederhana lebih mudah diterima ketika tidak disampaikan sebagai konsep psikologis yang kompleks. Penggunaan contoh situasional memungkinkan siswa menghubungkan materi dengan pengalaman sosial yang familiar, misalnya ketika merasa kecewa, marah, takut, atau menghadapi perbedaan dengan teman. Pola ini menjelaskan mengapa pendekatan psikoedukatif yang menggunakan contoh konkret, diskusi, *deep breathing*, maupun *expressive writing* banyak digunakan dalam program regulasi emosi siswa (Wati et al., 2026); (Hermawan & Purnomosidi, 2025); (Atika & Purnamasari, 2023). Capaian tersebut tetap perlu ditempatkan pada level pengenalan strategi, bukan penguasaan regulasi emosi. Kemampuan memahami suatu strategi selama sesi berbeda dengan kemampuan menerapkannya secara konsisten ketika siswa menghadapi situasi emosional nyata. Program belum melakukan observasi lanjutan di kelas maupun lingkungan keluarga. Karena itu, keberhasilan yang dapat disimpulkan adalah tersedianya pengalaman edukatif awal yang memperkenalkan alternatif respons terhadap emosi.

Keterlibatan Siswa dalam Mandala Art

Hasil yang paling mudah diamati muncul pada aktivitas *mandala art*. Siswa menunjukkan perhatian terhadap aktivitas, terlibat dalam proses mewarnai, dan mampu menyelesaikan karya masing-masing. Laporan kegiatan juga mencatat bahwa selama proses tersebut siswa tampak lebih tenang dan fokus. Temuan ini menarik bukan karena karya mandala dapat digunakan untuk membaca kondisi psikologis anak, tetapi karena terjadi perubahan bentuk keterlibatan: dari menerima informasi verbal menuju aktivitas visual-motorik yang membutuhkan perhatian pada pola, pemilihan warna, dan penyelesaian tugas. Keterlibatan tersebut dapat dipahami melalui karakter aktivitas mandala yang terstruktur tetapi tetap memberikan ruang pilihan. Pola yang tersedia memberi batas visual yang jelas, sedangkan pemilihan warna memungkinkan siswa mengambil keputusan secara individual. Kombinasi antara struktur dan kebebasan ini berpotensi membuat aktivitas lebih mudah diikuti anak dibandingkan tugas ekspresi yang sepenuhnya abstrak. Aktivitas visual juga mengurangi ketergantungan pada kemampuan verbal. Hal tersebut relevan bagi pembelajaran emosi karena anak belum tentu mudah mengartikulasikan pengalaman afektif melalui kalimat panjang. Meski demikian, fakta bahwa siswa tampak fokus dan tenang tidak membuktikan bahwa mandala menurunkan kecemasan, stres, atau memperbaiki regulasi emosi. Untuk menyimpulkan efek psikologis tersebut diperlukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi dengan instrumen yang memadai. Pada kegiatan ini, *mandala art* lebih tepat dipahami sebagai media ekspresi dan keterlibatan belajar yang melengkapi psikoedukasi. (Asmi et al., 2026); (Izzaniya et al., 2025)

Integrasi Pemahaman Emosi dan Aktivitas Ekspresif

Temuan utama program terletak pada hubungan antara dua bentuk pengalaman belajar. Materi psikoedukasi menyediakan kerangka kognitif agar siswa mengenali istilah dan strategi dasar terkait emosi, sedangkan *mandala art* menyediakan ruang

aktivitas setelah paparan tersebut. Integrasi ini relevan karena pembelajaran sosial-emosional pada anak tidak selalu optimal apabila hanya mengandalkan penjelasan verbal. Kombinasi tersebut juga menjelaskan respons positif siswa selama program. Variasi dari mendengarkan, merespons, kemudian melakukan aktivitas visual membantu mempertahankan keterlibatan peserta. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan (Anggraini et al., 2023), yang mengombinasikan psikoedukasi dengan *deep breathing* dan *expressive writing*, serta (Ismail et al., 2026); (Khaerunnisa et al., 2026), yang menggunakan *art mandala* dalam pengenalan regulasi emosi. Kesamaan tersebut memperlihatkan pentingnya pengalaman konkret sebagai pendamping penyampaian informasi psikologis. Perbedaannya, *Emotion Explorer* secara kontekstual diterapkan pada siswa kelas VI SDN 1 Penompo yang sebelumnya belum memperoleh psikoedukasi regulasi emosi secara khusus. Dengan demikian, nilai kegiatan bukan pada klaim bahwa *mandala art* merupakan metode baru, tetapi pada penerapannya sebagai bagian dari pengalaman literasi emosi yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Kontribusi tersebut lebih realistis dan konsisten dengan cakupan pengabdian.

Tabel 2.
Capaian Deskriptif Program Emotion Explorer

Indikator	Kondisi Awal	Temuan Kegiatan	Interpretasi
Pengenalan emosi	Belum memperoleh psikoedukasi khusus	Siswa mengikuti dan merespons materi empat emosi dasar	Terbentuk pengalaman literasi emosi awal
Pengenalan regulasi emosi	Belum memperoleh edukasi terstruktur	Siswa mengikuti penjelasan strategi regulasi sederhana	Memperoleh paparan strategi pengelolaan emosi
Keterlibatan mandala art	Belum digunakan dalam pembelajaran emosi	Siswa fokus, dan terlibat, menyelesaikan karya	Aktivitas ekspresif dapat dilaksanakan dengan baik
Karya mandala	Belum tersedia	Siswa menghasilkan karya individual	Luaran konkret aktivitas ekspresif

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa hasil paling kuat berada pada keterlaksanaan pembelajaran dan keterlibatan siswa, bukan perubahan psikologis terukur. Tidak adanya *pre-test* dan *post-test*, skala regulasi emosi, kelompok pembandingan, dan evaluasi lanjutan menyebabkan hubungan kausal antara kegiatan dengan peningkatan regulasi emosi belum dapat ditetapkan. Dengan demikian, istilah efektif meningkatkan, berhasil menurunkan, atau terbukti memperbaiki kondisi emosional sebaiknya tidak digunakan.

Implikasi bagi Pembelajaran Sosial-Emosional di Sekolah

Temuan kegiatan memberikan implikasi bahwa pembelajaran mengenai emosi dapat dikembangkan sebagai bagian dari aktivitas promotif di sekolah dasar tanpa harus menunggu munculnya permasalahan psikologis pada siswa. Bagi SDN 1 Penompo, kebutuhan yang teridentifikasi justru berupa belum tersedianya pengalaman psikoedukasi emosi yang terstruktur. Oleh karena itu, kegiatan serupa berpotensi dikembangkan secara berkala dengan keterlibatan guru sehingga literasi emosi tidak berhenti pada intervensi satu kali. Pengembangan berikutnya perlu bergerak dari paparan awal menuju evaluasi yang lebih terukur.



Gambar 4. Hasil Pelaksanaan Psikoedukasi Metode Mandala Art

Sekolah dan tim pengabdian dapat menambahkan pertanyaan sederhana sebelum dan sesudah kegiatan mengenai kemampuan mengenali emosi dan memilih respons yang tepat, sesi refleksi setelah aktivitas seni, serta observasi guru terhadap penerapan strategi dalam situasi sekolah. Jika tujuan program berikutnya adalah menguji perubahan kemampuan regulasi emosi, penggunaan instrumen yang valid dan reliabel menjadi diperlukan. Hasil *Emotion Explorer* menunjukkan bahwa kombinasi psikoedukasi dan *mandala art* dapat diterapkan pada siswa kelas VI sebagai pengalaman pembelajaran sosial-emosional. Kata diterapkan lebih tepat daripada terbukti efektif, karena bukti kegiatan saat ini menunjukkan keterlibatan, respons, dan penyelesaian aktivitas, tetapi belum menunjukkan besarnya perubahan regulasi emosi, hasil kegiatannya seperti hasil dari pelatihan pada gambar 4 diatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, program *Emotion Explorer* melalui psikoedukasi literasi emosi dan aktivitas *mandala art* telah terlaksana dengan baik pada 24 siswa kelas VI SDN 1 Penempo. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa dapat mengikuti dan merespons materi mengenai emosi senang, sedih, marah, dan takut, memahami pengenalan strategi regulasi emosi sederhana, serta menunjukkan keterlibatan dalam aktivitas *mandala art* melalui fokus, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan karya individual. Capaian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan dapat memberikan pengalaman awal dalam mengenali emosi, memahami alternatif respons terhadap emosi, dan mengekspresikan diri melalui aktivitas kreatif sebagai bagian dari pembelajaran sosial-emosional. Dengan demikian, integrasi psikoedukasi dan *mandala art* dapat diterapkan sebagai kegiatan pendukung literasi emosi di sekolah dasar, sedangkan keberlanjutan program perlu didukung dengan keterlibatan guru, sesi refleksi, serta evaluasi yang lebih terstruktur melalui *pre-test-post-test* atau instrumen yang sesuai apabila pada kegiatan berikutnya ingin mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A. T. untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di Mt. A. G., Saman, F. N., Hidayatullah, F., & Luthfiyah, A. (2025). Psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di MTs Arifah Gowa. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 126–133.

- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205.
- Ardana, N., Pratiwi, R., & Purnamasari, D. (2026). Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi Shadow Teacher di Sekolah X Samarinda. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 5(2), 950–962.
- Asmi, N., Rutepar, D. R., Syamsunahar, S., Hikmawati, N., Tohamba, C. P. P., & Hakim, A. (2026). Efektivitas Art Counseling dalam Meningkatkan Ekspresi Emosi Siswa SMA. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 54–64.
- Asyifa, I. N., Surur, N., & Susilo, A. T. (2022). Studi kepustakaan penerapan art therapy dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 54.
- Atika, Y. R., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8772–8777.
- Aulia, K. R. (2025). Pelatihan Psikoedukasi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Dasar. *JAMS: Jurnal Abdi Masyarakat Sehat*, 2(01), 24–28.
- Burhan, I., Musfirah, M., Azis, E., Syarif, N. Q., & Jannah, M. (2026). Peningkatan Pengelolaan Emosi pada Siswa Sekolah melalui Layanan Psikoedukasi di SDN 3 Buntao Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(3), 832–836.
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *JIKMC: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6), 169–174.
- Hermawan, M. G., & Purnomosidi, F. (2025). Mengenal Cemas, Merangkul Tenang: Psikoedukasi Kecemasan Pada Remaja Melalui Pendekatan Interaktif Dan Roleplay Strategi Coping Di Sma Batik 1 Surakarta. *Proficio*, 6(2), 1071–1076.
- Ismail, K., Maharani, C. A., Andani, E. D., Firdaus, L. M., Amalya, D., Wulandari, P., Lestari, R. A. E., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2026). Peningkatan Regulasi Emosi Ibu Rumah Tangga melalui Psikoedukasi Berbasis Teknik Expressive Writing di PAUD Teratai Tambaksari Surabaya. *Ngaliman: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 34–43.
- Izzaniya, A., Auliya, A., Pranata, M. A. E., Agustin, E. N., Nisa, L., Ambarwati, D., Zahiroh, I. D., & Aini, D. K. (2025). Psikoedukasi Kesehatan Mental: Strategi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak Panti Asuhan Al-Hikmah Semarang. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12).
- Jafar, E. S. (2025). Pengaruh Psikoedukasi “Kenali Emosimu, Atur Hatimu!” terhadap Pemahaman Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar. *AIJER: Algazali International Journal Of Educational Research*, 7(2), 301–308.
- Khaerunnisa, A. F., Rahmawati, Y., Muftiasih, P., Ananda, L., Habibah, R., Shiamullaeli, M., & Al Iman, B. (2026). Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Promosi dan Prevensi Kesehatan Mental pada Guru Pendamping Khusus di Sekolah Inklusi. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 3(5), 544–548.
- Laka, A., Wetik, S., & Sumilat, V. (2026). Edukasi Regulasi Emosi Berbasis Pendekatan Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar: Perspektif Keperawatan Jiwa. *Journal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 153–163.
- Metia, C., Ayu, L., & Hardjo, S. (2026). Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan

- Tentang Emosi pada Siswa. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 2137–2145.
- Nurhalizah, S., & Arisandy, D. (2026). Penerapan Psikoedukasi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SDN 10 Suka Tani. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 7(1), 214–221.
- Putri, A. S., Sanromli, M. W., & Ningtiyas, A. H. P. (2025). Pengenalan Regulasi Emosi Melalui Art Mandala Dan Kartu Emosi Pada Siswi Di Sd Muhammadiyah 2 Dukun. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Kuliah Kerja Nyata*, 2(2).
- Rachmawati, L., Nursadhrina, R. A., Ramadhani, S. I. M., Faliha, S. A., Nurkhasanah, S., & Prasetyo, T. N. (2025). Efektivitas Program Intervensi “Teman”(Teknik Emosi Aman) Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Pada Anak Sekolah Dasar. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 17(2).
- Rizekiati, A., & Hasanati, N. (2026). Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Siswa SD dalam Menghadapi Perundungan: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 12(1), 225–241.
- Roziki, A., Firyal, Z. S., Fitria, M., Irawan, A. A., rohmatul Husna, A., Afianti, N., Wahyuni, N., & Mufidah, W. (2025). Penerapan psikoedukasi bahaya gadget pada anak usia sekolah dasar dengan memberikan reinforcement positif. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 486–493.
- Septyningtyas, D. J., Na'imah, T., & Purwaningsih, E. (2025). *Psikoedukasi di sekolah: Integrasi pendekatan individu dan kelompok*. Star Digital Publishing.
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460.
- Wati, S., Alam, A. A., & Nurhamzah, W. (2026). Efektivitas Teknik Deep Breathing Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa: The Effectiveness Of Deep Breathing Technique In Reducing Students' Anxiety Levels. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bimbingan Dan Konseling (JPPBK)*, 2(1), 71–77.