

Pelatihan Kecerdasan Emosional untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dan Empati pada Siswa Kelas 5 di SD Negeri 105300 Suka Makmur

Alya Nayla Sahirah Sinulingga¹, Aqilah Salwa Aulia², Arrasyid Anwar Sitorus Pane³, Paskah Irene Aprilia Napitupulu⁴, Akhmad Fauzy Surbakti⁵, Priscilia Putri Sitompul⁶, Theresia Arta Nauli Sidabalok⁷, Elysabeth Damayanti Simanjuntak⁸, Eka Danta Jaya Ginting⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Received : 4 Juni 2026, Revised : 8 Juni 2026, Published : 18 Juni 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Alya Nayla Sahirah Sinulingga

E-mail: alyanayla@students.usu.ac.id

Abstrak

Kegiatan pelatihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan pengaturan emosi dan empati siswa di kelas 5 SD Negeri 105300 Suka Makmur melalui program kecerdasan emosional yang sistematis. Permasalahan yang terjadi di sekolah mengindikasikan bahwa siswa masih menunjukkan reaktivitas emosional yang tinggi, kesulitan dalam mengontrol diri ketika dihadapkan pada provokasi, serta cenderung memilah-milah teman dan kurang dapat bekerja sama di dalam kelompok. Metode pelaksanaan kegiatan ini menerapkan pelatihan yang bersifat partisipatif yang digabungkan dengan pembelajaran berdasarkan pengalaman melalui penyampaian materi yang interaktif, permainan yang terstruktur, diskusi kelompok, dan proses refleksi. Kegiatan dilakukan secara bertahap agar siswa dapat mengenali emosi mendasar, memahami cara mengelola emosi secara adaptif, serta mengembangkan sikap empati dalam hubungan sosial. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu untuk mengenali emosi, menahan respons impulsif, dan menunjukkan peningkatan dalam sikap perhatian serta kerja sama dengan rekan-rekan sebaya. Dengan demikian, pelatihan kecerdasan emosional telah terbukti relevan sebagai langkah dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa di tingkat dasar.

Kata Kunci - kecerdasan emosional, regulasi emosi, empati

Abstract

This training program aims to improve the emotional regulation and empathy skills of fifth-grade students at SD Negeri 105300 Suka Makmur through a systematic emotional intelligence program. Issues observed at the school indicate that students still exhibit high emotional reactivity, struggle to control themselves when faced with provocation, and tend to be selective in choosing friends and lack the ability to collaborate effectively in groups. The implementation method for this activity employs participatory training combined with experiential learning through interactive delivery of material, structured games, group discussions, and reflection processes. The activities are conducted in stages so that students can recognize basic emotions, understand how to manage emotions adaptively, and develop empathy in social relationships. The results of this activity show that students have become better able to recognize emotions, restrain impulsive responses, and demonstrate improvements in attentiveness and cooperation with peers. Thus, emotional intelligence training has proven to be relevant as a step in supporting the social and emotional development of elementary school students.

Keywords - emotional intelligence, emotional regulation, empathy

How To Cite : Sinulingga, A. N. S., Aulia, A. S., Pane, A. A. S., Napitupulu, P. I. A., Surbakti, A. F., Sitompul, P. P., Sidabalok, T. A. N., Simanjuntak, E. D., & Ginting, E. D. J. (2026). Pelatihan Kecerdasan Emosional untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dan Empati pada Siswa Kelas 5 di SD Negeri 105300 Suka Makmur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(4), 1370 - 1385. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4539>

Copyright ©2026 Alya Nayla Sahirah Sinulingga, Aqilah Salwa Aulia, Arrasyid Anwar Sitorus Pane, Paskah Irene Aprilia Napitupulu, Akhmad Fauzy Surbakti, Priscilia Putri Sitompul, Theresia Arta Nauli Sidabalok, Elysabeth Damayanti Simanjuntak, Eka Danta Jaya Ginting

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak tengah dan akhir (*middle and late childhood*) yang mencakup rentang usia siswa sekolah dasar (SD) merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dalam pembentukan kemampuan sosial dan emosional individu. Santrock (2022) menegaskan bahwa pada tahap ini, anak mengalami transformasi kognitif yang signifikan, di mana mereka mulai meninggalkan pemikiran intuitif menuju tahap operasional konkret yang menuntut kemampuan lebih dalam mengatur perhatian, memori kerja, dan fleksibilitas berpikir. Secara bersamaan, perkembangan sosial dan emosional anak juga memasuki fase kritis, di mana mereka dituntut untuk mampu menginternalisasi norma sosial, mengelola konflik interpersonal, serta merespons berbagai stimulus emosional dalam dinamika kelompok yang semakin kompleks di lingkungan sekolah (Hawa & Hasanuddin, 2025). Dalam konteks ini, kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) menjadi kompetensi yang tidak dapat diabaikan dalam mendukung perkembangan anak secara optimal.

Goleman (2020) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu dalam memahami, mengelola, serta menggunakan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Kecerdasan ini mencakup lima domain utama yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi diri (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Dua komponen yang paling krusial dalam konteks interaksi sosial anak usia sekolah dasar adalah regulasi emosi dan empati. Regulasi emosi menurut Gross (2023) merupakan proses aktif di mana individu memengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka mengalami emosi, dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut. Lebih lanjut, Gross (2023) menjelaskan bahwa proses regulasi emosi mencakup empat tahapan, yaitu identifikasi, pemilihan strategi, implementasi, dan pemantauan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk merespons berbagai situasi secara adaptif, alih-alih bereaksi secara impulsif dan destruktif. Di sisi lain, empati sebagai kemampuan memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain menjadi fondasi bagi terbentuknya hubungan sosial yang sehat dan perilaku prososial pada anak (Goleman, 2020). Empati juga terbukti secara signifikan mengurangi masalah perilaku pada anak, dengan dimensi penalaran emosional, kepedulian terhadap orang lain, dan perilaku prososial sebagai dimensi paling berpengaruh (Ulfah et al., 2025). Kelemahan pada kedua aspek ini secara langsung berimplikasi pada munculnya konflik interpersonal, perilaku agresif, dan rendahnya kualitas kerja sama antarindividu dalam konteks sekolah (Sastradiharja et al., 2023).

Kondisi tersebut ditemukan pada siswa kelas 5 di SD Negeri 105300 Suka Makmur, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Berdasarkan hasil *Training Need Analysis* (TNA) yang dilaksanakan pada 10 April 2026 melalui wawancara mendalam dengan kepala sekolah, wali kelas 5A, 5B, dan 5C, serta tiga siswa perwakilan dari masing-masing kelas, ditemukan sejumlah permasalahan yang berkaitan langsung dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan empati siswa. Dari sisi regulasi emosi, temuan pertama yang paling menonjol adalah tingginya reaktivitas emosional siswa terhadap provokasi sosial dari teman sebaya. Kepala sekolah mengungkapkan bahwa konflik fisik antar-kelompok siswa kerap kali berawal dari provokasi verbal berupa ejekan yang mencoreng nama baik orang tua, yang kemudian memicu respons reaktif siswa untuk melakukan aksi balasan hingga berujung pada tindakan agresivitas fisik. Kondisi ini mencerminkan kegagalan pada tahap *selection* dan *implementation* strategi regulasi emosi (Gross,

2023), di mana siswa belum mampu menggunakan strategi *cognitive reappraisal* secara adaptif dan cenderung terjebak pada respons reaktif.

Dari sisi empati, temuan TNA menunjukkan bahwa siswa masih cenderung memilih-milih teman dalam tugas kelompok dan mengalami kesulitan berkolaborasi dengan teman yang kurang mereka sukai. Wali kelas 5C melaporkan bahwa ketika siswa ditempatkan bersama rekan yang dianggap tidak sesuai dengan preferensi pribadinya, proses pengondisian kelompok menjadi hambatan tersendiri bagi pendidik, yang pada akhirnya memicu penurunan harmonisasi serta kurangnya kohesi (kepaduan) di dalam tim. Selain itu, hasil observasi langsung di tiga kelas paralel mengonfirmasi bahwa siswa di kelas 5B dan 5C masih menunjukkan perilaku mengejek dan meninggikan suara terhadap teman selama pembelajaran berlangsung. Data kuesioner yang disebarkan kepada 30 siswa turut mendukung temuan ini, dengan hanya 36,7% siswa yang menyatakan selalu berusaha tetap fokus belajar meskipun menghadapi gangguan dari teman. Secara keseluruhan, kondisi tersebut menggambarkan adanya kebutuhan akan intervensi yang terstruktur untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa, khususnya pada aspek regulasi emosi dan empati.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan relevansi dan efektivitas intervensi berbasis pelatihan kecerdasan emosional pada anak usia sekolah dasar. Sastradiharja et al. (2023) menunjukkan bahwa upaya pengembangan kecerdasan emosional pada siswa SD berkontribusi signifikan terhadap peningkatan sikap sosial dan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya. Nuryono et al. (2022) membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi yang terstruktur secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional, bahkan pada situasi penuh tekanan. Sementara itu, Kurniawan dan Sari (2023) menekankan bahwa strategi pengembangan kecerdasan emosional yang paling efektif untuk anak usia SD adalah pendekatan yang bersifat aktif, interaktif, dan melibatkan pengalaman langsung, bukan sekadar ceramah satu arah. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa penguatan nilai empati melalui pendidikan karakter dapat bertransformasi menjadi tindakan prososial seperti inisiatif membantu teman tanpa memandang perbedaan gender (Dzikri et al., 2026). Berdasarkan kajian-kajian tersebut, kegiatan pelatihan yang diusulkan ini memiliki landasan empiris yang kuat sekaligus relevansi kontekstual yang nyata dengan permasalahan yang ditemukan di lapangan.

Berdasarkan uraian permasalahan dan kajian literatur di atas, kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan empati siswa kelas 5 SD Negeri 105300 Suka Makmur melalui pelatihan kecerdasan emosional yang terstruktur. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan: (1) meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali dan menamai lima emosi dasar, yaitu marah, sedih, bahagia, malu, dan takut; (2) melatih siswa dalam menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif ketika menghadapi situasi yang memancing reaksi emosional negatif; serta (3) mengembangkan kepekaan empati siswa dalam konteks kerja sama dan interaksi kelompok di lingkungan sekolah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode Pelatihan Partisipatif (*Participatory Training*) yang dikombinasikan dengan pendekatan Pembelajaran Berbasis Pengalaman (*Experiential Learning*). Metode Pelatihan Partisipatif dipilih karena menempatkan siswa sebagai subjek aktif yang terlibat langsung dalam seluruh dinamika pelatihan, bukan sekadar menjadi pendengar pasif (Hutahean et al., 2024). Pendekatan ini dinilai mampu meningkatkan keterlibatan emosional dan motorik anak melalui aktivitas kelompok, permainan terstruktur, psikoedukasi interaktif, serta refleksi mandiri (Kelara et al., 2024). Melalui rangkaian metode ini, siswa kelas V tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai emosi, melainkan juga mempraktikkan langsung strategi regulasi emosi dan perilaku empati dalam situasi nyata (Kelara et al., 2024). Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan secara sistematis yang dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi (Hutahean et al., 2024).

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan untuk memastikan kegiatan pelatihan dirancang sesuai dengan kebutuhan siswa di lapangan. Tahap ini diawali dengan pelaksanaan *Training Need Analysis* (TNA) pada 10 April 2026 melalui wawancara mendalam kepada kepala sekolah, wali kelas 5A, 5B, dan 5C SD Negeri 105300 Suka Makmur, serta tiga siswa perwakilan dari masing-masing kelas. Secara bersamaan, tim juga melakukan observasi langsung di ketiga kelas untuk mengonfirmasi temuan wawancara melalui pengamatan perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil TNA, tim kemudian menyusun materi pelatihan secara sistematis yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangan siswa kelas 5 SD, yaitu kemampuan regulasi emosi dan empati siswa serta merancang instrumen evaluasi berupa lembar observasi dan *self-report emoji* yang digunakan selama pelatihan berlangsung.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan dalam satu sesi penuh di ruang serbaguna SD Negeri 105300 Suka Makmur yang diikuti oleh 36 siswa perwakilan dari kelas 5A, 5B, dan 5C, dengan rincian 12 orang perwakilan dari masing-masing kelas. Kegiatan dibuka dengan sesi registrasi dan pendataan kehadiran, dilanjutkan dengan pengenalan "Pojok Ekspresi Emosi", yaitu media berbentuk karton ekspresi yang digunakan siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka saat memasuki ruangan. Siswa juga dibagi ke dalam beberapa kelompok menggunakan pita gelang berwarna sebagai identitas kelompok selama pelatihan berlangsung.

Sesi berikutnya adalah *energizer* "Roll Your Hands" yang dirancang untuk membangun suasana yang menyenangkan dan meningkatkan keterlibatan awal siswa sebelum masuk ke kegiatan inti. Setelah *energizer*, dilaksanakan *Pre-Test* berupa permainan menyusun *Menara Cup* secara berkelompok. Dalam permainan ini, fasilitator secara sengaja memberikan distraksi berupa gangguan terhadap menara yang telah disusun siswa untuk memancing respons emosional mereka, khususnya emosi marah, sebagai gambaran kondisi regulasi emosi dan empati siswa sebelum menerima materi pelatihan. Segera setelah permainan, siswa mengisi *self-report emoji* kemarahan dengan skala 1 hingga 4 untuk merekam intensitas emosi yang mereka rasakan selama permainan berlangsung.

Penyampaian materi utama dilakukan dalam dua sesi. Sesi pertama, *Meet The Crew Inside My Head*, memperkenalkan lima emosi dasar (marah, sedih, bahagia, malu, dan takut), beserta cara mengenali dan mengelolanya secara adaptif. Materi disampaikan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, pemutaran video edukatif, dan pengenalan slogan sederhana terkait pengendalian emosi. Setelah Materi I, dilaksanakan *Mini Quiz* "Tebak Emosi" menggunakan stik karakter emosi secara berkelompok untuk menguji pemahaman siswa sekaligus mendorong kerja sama antaranggota kelompok. Sesi kedua, *Feel It Together* berfokus pada pengembangan empati, cara menyadari ekspresi emosi orang lain dan meresponsnya dengan tepat, melalui materi interaktif dan diskusi.

Setelah kedua sesi materi selesai, dilaksanakan *Post-Test* berupa permainan menyusun *Puzzle* secara berkelompok. Permainan ini dirancang untuk mendorong kerja sama dan emosi positif, serta menjadi media untuk mengamati perubahan perilaku siswa setelah menerima intervensi pelatihan. Siswa kembali mengisi *self-report emoji*, kali ini menggunakan skala kebahagiaan 1 hingga 4, untuk merekam kondisi emosi mereka setelah mengikuti permainan kedua. Kegiatan ditutup dengan pengisian kuesioner *Suggestion & Feedback*, pemberian *reward* kepada siswa, serta pengisian *Satisfaction Survey* melalui poster kepuasan yang dipasang di dinding kelas.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi keberhasilan pelatihan dilakukan melalui dua instrumen yang saling melengkapi. Pertama, evaluasi afektif dilaksanakan melalui *self-report emoji* berskala 1 hingga 4

yang diisi siswa pada dua titik waktu, setelah *Pre-Test Game Menara Cup* menggunakan skala kemarahan, dan setelah *Post-Test Game Puzzle* menggunakan skala kebahagiaan. Format emoji dipilih secara sengaja karena lebih kontekstual, mudah dipahami, dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif siswa usia sekolah dasar dibandingkan skala Likert konvensional berbasis angka.

Kedua, evaluasi perilaku dilakukan melalui observasi langsung menggunakan lembar observasi terstruktur yang memuat 12 indikator perilaku pada aspek regulasi emosi dan empati. Observasi dilaksanakan oleh dua orang *observer* yang berkeliling ke setiap kelompok selama kegiatan berlangsung dan melakukan konfirmasi kepada fasilitator masing-masing kelompok. Lembar observasi yang sama digunakan pada dua kondisi berbeda yaitu sebelum penyampaian materi serta sesudah penyampaian materi sehingga perubahan perilaku siswa dapat diperbandingkan secara sistematis antara kedua kondisi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelatihan regulasi emosi dan empati telah sukses dilaksanakan pada Senin, 25 Mei 2026, bertempat di ruang serbaguna SD Negeri 105300 Suka Makmur. Intervensi ini dikemas secara interaktif-visual melalui penyampaian dua materi utama yang berorientasi pada pematangan kecerdasan emosional siswa. Materi pertama bertajuk *Meet The Crew Inside My Head* yang difokuskan pada pengenalan ragam jenis emosi. Pada sesi ini, fasilitator memanfaatkan potongan-potongan adegan dari film animasi *Inside Out* untuk memperkenalkan lima karakter emosi secara konkret kepada siswa, yaitu *Joy* (bahagia), *Sadness* (sedih), *Anger* (marah), *Embarrassment* (malu), dan *Fear* (takut). Pendekatan visual ini berhasil menstimulasi ketertarikan kognitif siswa dalam mengenali karakteristik setiap emosi yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Masih dalam rangkaian materi pertama, aspek regulasi emosi diperdalam melalui penayangan video edukatif yang dikombinasikan dengan aktivitas bernyanyi bersama. Siswa diajak menyanyikan lagu berjudul "Kalau Marah, Tarik Napas" yang secara praktis mengajarkan *coping skills* adaptif saat mengalami luapan amarah, seperti teknik berhitung mundur dan cara-cara menumbuhkan kesabaran diri. Untuk memperdalam pemahaman tersebut, fasilitator menanamkan slogan reflektif yang wajib diingat oleh seluruh peserta, yaitu: "Saya adalah KAPTEN untuk EMOSI saya sendiri." Slogan ini berfungsi sebagai penanda internal bagi siswa bahwa kendali penuh atas respons perilaku pasca-munculnya suatu emosi berada di tangan mereka sendiri, bukan dikendalikan oleh situasi eksternal.



Gambar 1.

Pendampingan oleh Fasilitator Kelompok

Selanjutnya, materi kedua yang berjudul *Feel It Together* dipaparkan dengan fokus utama pada internalisasi nilai-nilai empati sosial. Konsep empati diajarkan melalui slogan: "Aku adalah kamu, kamu adalah aku," yang menekankan aturan agar siswa tidak memperlakukan orang lain dengan cara yang tidak ingin mereka rasakan sendiri. Pemahaman ini disampaikan secara interaktif

melalui penayangan film kartun fabel bertema dunia hewan yang menceritakan kisah seekor kelinci yang mengalami tindakan perundungan dan pengejekkan dari teman-temannya. Melalui stimulasi visual ini, fasilitator membuka ruang diskusi kelompok, tanya jawab, serta memberikan kesempatan luas bagi para peserta untuk mengungkapkan pendapat serta merefleksikan perasaan mereka apabila berada di posisi karakter yang tertindas tersebut. Pendekatan berbasis narasi fabel ini sengaja dipilih karena efektif dalam memicu proyeksi emosi anak tanpa membuat mereka merasa dihakimi. Proses refleksi ini berhasil menstimulasi komponen kognitif dan afektif empati siswa, sehingga mereka mampu mengenali penderitaan orang lain dan menyadari pentingnya memberikan dukungan moral antar-rekan sebaya.



Gambar 2.

Penyampaian Materi dan Dokumentasi Bersama

Guna mengukur dan mengevaluasi efektivitas serta tingkat keberhasilan dari seluruh rangkaian intervensi pelatihan ini, berikut dipaparkan hasil analisis komparatif yang dihimpun melalui dua metode evaluasi utama, yaitu data penilaian mandiri siswa (*self-report*) dan hasil observasi perilaku secara langsung:

1. Hasil *Evaluasi Self-Report*

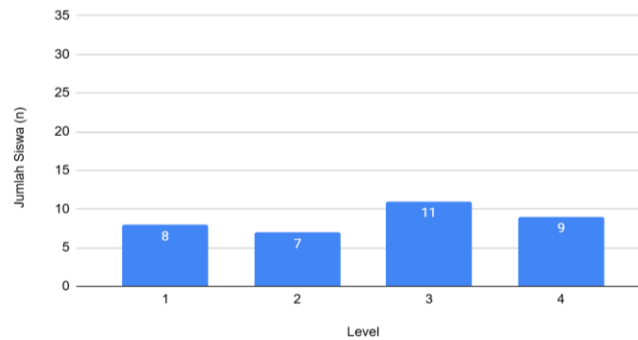
Evaluasi *self-report* dilakukan untuk mengetahui respons emosi peserta sebelum dan sesudah pemberian materi pelatihan. Pada setiap sesi permainan, peserta diminta memilih emoji yang paling menggambarkan kondisi emosinya. Emoji tersebut kemudian dikonversikan ke dalam bentuk skala numerik dengan rentang 1–4 untuk mempermudah analisis data secara kuantitatif. Semakin tinggi skor yang dipilih, semakin tinggi pula intensitas emosi yang dirasakan peserta. Game pertama (menara *cup*) digunakan sebagai *pre-test* dengan pemberian distraktor selama permainan untuk melihat respons emosi marah peserta sebelum pemberian materi pelatihan. Sementara itu, game kedua (*puzzle* kertas) digunakan sebagai *post-test* untuk melihat perubahan respons emosi peserta setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1.

Tabel *Self-Report Pre-test* (Skala Kemarahan)

Level	Deskripsi Emoji	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)
1	😐 Tidak marah sama sekali	8	22.86%
2	😡 Sedikit marah	7	20%
3	😡 Marah	11	31.43%
4	😡 Sangat marah	9	25.71%
Total		35	100

*57,14% siswa memilih level 3–4 -> mayoritas terpancing emosi marah. Rata-rata skor emosi marah: 2,6.



Keterangan: 1 = tidak marah sama sekali, 2 = sedikit marah, 3 = marah, dan 4 = sangat marah

Gambar 3.

Grafik Self-report Pre-test

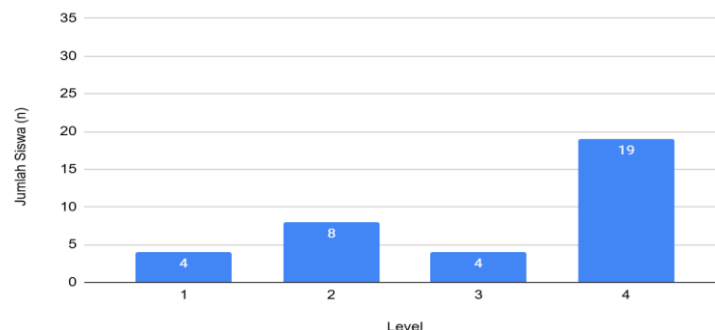
Berdasarkan hasil evaluasi *self-report* pada *game* pertama, diketahui bahwa sebanyak 57,14% siswa memilih level 3–4 pada skala kemarahan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami emosi marah hingga sangat marah selama permainan berlangsung. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh adanya distraktor yang diberikan selama permainan, seperti gangguan pada susunan menara peserta. Selain itu, rata-rata skor emosi marah peserta berada pada angka 2,6 yang mengindikasikan bahwa stimulus permainan cenderung memunculkan respons emosi marah pada peserta. Tingginya intensitas kemarahan yang muncul juga menunjukkan adanya kesulitan peserta dalam meregulasi emosinya sebelum pemberian materi pelatihan mengenai pengenalan emosi, regulasi emosi yang tepat, dan pengembangan empati.

Tabel 2.

Tabel Self-Report Post-test (Skala Kebahagiaan)

Level	Deskripsi Emoji	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)
1	😊 Biasa saja	4	11.43%
2	😊 Sedikit bahagia	8	22.86%
3	😄 Bahagia	4	11.43%
4	😁 Sangat Bahagia	19	54.29%
Total		35	100%

*65,72% siswa memilih level 3–4 → mayoritas merasakan kebahagiaan setelah sesi *game* kerja sama. Rata-rata skor kebahagiaan: 3,1



Keterangan: 1 = biasa saja, 2 = sedikit bahagia, 3 = bahagia, dan 4 = sangat bahagia.

Gambar 4.

Grafik Self-report Post-test

Berdasarkan data distribusi frekuensi pada tabel di atas, dari total 35 siswa yang mengisi evaluasi, terdapat 4 siswa (11,43%) memilih Level 1 (Biasa saja), 8 siswa (22,86%) memilih Level 2 (Sedikit bahagia), 4 siswa (11,43%) berada pada Level 3 (Bahagia), dan mayoritas sebanyak 19 siswa (54,29%) berhasil mencapai Level 4 (Sangat bahagia). Melalui hasil evaluasi *self-report* pada *game* kedua ini, diketahui bahwa secara akumulatif sebanyak 65,72% siswa memilih level 3–4 pada skala kebahagiaan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami emosi bahagia hingga sangat bahagia setelah mengikuti pelatihan. Persentase tersebut juga mengindikasikan adanya perubahan respons emosi peserta ke arah yang lebih positif setelah menerima materi mengenai pengenalan emosi, regulasi emosi yang tepat, serta pengembangan empati.

Selain itu, rata-rata skor kebahagiaan peserta sebesar 3,1 memperlihatkan adanya peningkatan suasana emosional positif pada peserta setelah pelatihan diberikan. Melalui data kuantitatif skala kebahagiaan, terbukti bahwa proses internalisasi materi mampu mereduksi ketegangan psikologis siswa pada sesi sebelumnya. Tidak adanya distraktor pada permainan kedua juga membuat peserta lebih mampu bekerja sama dan menyelesaikan permainan dengan suasana emosional yang lebih kondusif dan menyenangkan. Peningkatan emosi positif (*positive mood*) ini mampu memperluas kapasitas kognitif anak untuk memunculkan perilaku prososial yang lebih tulus di lingkungan sekolah.

2. Hasil Observasi Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Penyampaian Materi Pelatihan

Selain evaluasi melalui *self-report* emoji, keberhasilan pelatihan juga dinilai melalui observasi langsung terhadap perilaku siswa selama kegiatan berlangsung. Observasi dilakukan oleh dua orang *observer* yang berkeliling ke setiap kelompok dan melakukan konfirmasi kepada fasilitator masing-masing kelompok. Pengamatan mencakup dua kondisi, yaitu sebelum penyampaian materi yang meliputi sesi Pembukaan, *Energizer Roll Your Hands*, dan *Pre-Test Game Menara Cup*, serta sesudah penyampaian materi yang meliputi sesi *Mini Quiz Tebak Emosi* dengan Stik Emosi, *Post-Test Game Puzzle*, dan sesi Kesan Pesan. Aspek yang dinilai meliputi regulasi emosi dan empati, dengan menggunakan 12 indikator perilaku yang diamati secara konsisten pada kedua kondisi. Melalui pendekatan ini, dinamika perubahan respons psikologis siswa dapat ditinjau baik secara kuantitatif maupun diperdalam secara kualitatif. Hasil observasi disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3.
Tabel Observasi Perilaku Siswa

No		Indikator Perilaku	Sebelum Penyampaian Materi		Setelah Penyampaian Materi	
			Ya	Tidak	Ya	Tidak
A. Regulasi Emosi						
1	Siswa mampu menyebutkan nama emosi yang sedang dirasakan			X	✓	
2	Siswa menunjukkan ekspresi emosi yang wajar dan tidak berlebihan			X	✓	
3	Siswa mampu mengendalikan reaksi emosional saat menghadapi distraksi atau kegagalan			X	✓	
4	Siswa mampu kembali fokus dan melanjutkan kegiatan setelah mengalami gangguan			X	✓	

5	Siswa menghindari perilaku yang memicu konflik	X	✓
6	Siswa memperhatikan dan merespons arahan fasilitator dengan tertib	X	✓
B. Empati			
7	Siswa mampu mengenali ekspresi emosi teman atau situasi yang ditampilkan melalui media pelatihan	✓	✓
8	Siswa mengejek, meremehkan, atau menyalahkan teman yang melakukan kesalahan	X	✓
9	Siswa menunjukkan kepedulian terhadap teman yang terlihat kesulitan atau sedih	X	✓
10	Siswa mau bekerja sama secara aktif tanpa mendominasi atau bersikap egois	X	✓
11	Siswa mendengarkan dan menghargai pendapat teman	✓	✓
12	Siswa memberikan dukungan atau semangat kepada anggota kelompok yang mengalami kesulitan	X	✓

Berdasarkan data pada Tabel 3, terdapat perubahan yang signifikan pada perilaku siswa antara sesi sebelum dan sesudah penyampaian materi pelatihan. Secara kuantitatif, tingkat keberhasilan intervensi dapat terlihat dari peningkatan persentase ketercapaian indikator perilaku yang diamati oleh *observer* dan fasilitator kelompok. Pada sesi sebelum materi (*pre-test*), hanya 3 dari 12 indikator perilaku adaptif yang terpenuhi, yang berarti persentase ketercapaian perilaku *baseline* siswa hanya sebesar 25%. Sebaliknya, setelah penyampaian materi (*post-test*), sebanyak 11 dari 12 indikator berhasil terpenuhi dengan sangat baik, sehingga persentase ketercapaian perilaku adaptif siswa meningkat menjadi 91,67%. Peningkatan sebesar 66,67% ini membuktikan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam mengubah respons perilaku siswa yang sebelumnya maladaptif menjadi adaptif. Berikut diuraikan perubahan perilaku siswa berdasarkan dua aspek yang dinilai:

a. Aspek Regulasi Emosi

Sebelum penyampaian materi, kemampuan regulasi emosi siswa masih berada pada taraf yang sangat rendah. Pada indikator pertama, sebagian besar siswa hanya mampu mengartikan istilah 'emosi' secara sempit, yakni identik dengan kondisi kemarahan. Pemahaman yang terbatas ini mencerminkan adanya keterbatasan *emotional vocabulary* (kosakata emosi) sehingga siswa belum mengenal ragam emosi secara konseptual. Kondisi ini berubah setelah penyampaian Materi I (*Meet The Crew Inside My Head*), di mana siswa mulai mampu menyebutkan lima emosi dasar secara spesifik yaitu bahagia, malu, sedih, marah, dan takut saat diminta menuliskannya dalam sesi kesan pesan.

Ketidakmampuan mengelola emosi tampak paling mencolok pada sesi *Pre-Test Game* Menara Cup. Distraksi sekecil apa pun, seperti menara yang bergoyang atau jatuh

akibat gangguan fasilitator, langsung memicu respons emosional yang intens. Kondisi kelas sempat berada pada fase ricuh ketika beberapa siswa mengalami *frustration tolerance* yang rendah hingga menangis di tempat. Sementara itu, siswa yang lain secara impulsif melakukan gangguan dengan merusak dan mengacak-acak susunan menara kelompoknya sendiri karena enggan berpartisipasi lagi. Situasi tersebut menggambarkan kegagalan pada tahap implementasi strategi regulasi emosi, di mana siswa tidak mampu meredam respons reaktif dan beralih ke strategi yang lebih adaptif.

Selain itu, muncul perilaku yang negatif, di mana 2 hingga 3 siswa dari kelompok berbeda teramati mengejek kelompok lain yang menaranya roboh, sehingga memicu perdebatan kecil antarkelompok. Suasana kelas juga menjadi tidak kondusif karena banyak siswa yang berebut untuk memulai permainan tanpa menunggu aba-aba dari fasilitator, yang menandakan rendahnya kemampuan *self-regulation* (pengendalian diri).

Namun, kontras yang mencolok terlihat pada sesi *Post-Test Game Puzzle* yang berlangsung setelah penyampaian materi. Meskipun siswa menghadapi hambatan yang tidak kalah menantang seperti potongan *puzzle* yang berulang kali terhembus kipas angin hingga tersebar, respons emosional mereka jauh lebih adaptif. Alih-alih bereaksi dengan kemarahan atau menyalahkan pihak lain, siswa tampak melakukan *coping mechanism* yang positif berupa menghela napas panjang sebagai bentuk regulasi diri. Setelah itu, siswa dengan lebih tenang memungut kembali potongan *puzzle* dan menyusun ulang bersama-sama tanpa berdebat. Tidak satu pun terdengar ejekan antarkelompok, sebaliknya siswa sepenuhnya berfokus menyemangati kelompok masing-masing. Antusiasme siswa dalam sesi kedua ini bahkan setara dengan sesi pertama, tetapi dengan pengelolaan perilaku yang jauh lebih tertib. Siswa mampu menahan diri untuk tidak menyentuh media sebelum waktunya dan secara konsisten menghargai fasilitator yang sedang berbicara di depan kelas.

b. Aspek Empati

Pada aspek empati, kondisi sebelum penyampaian materi menunjukkan bahwa siswa cenderung merespons kesulitan kelompok secara reaktif dan berorientasi pada kemenangan individual. Ketika terjadi kegagalan dalam permainan, siswa tidak mencari solusi bersama, melainkan segera melempar kesalahan secara reaktif dengan menyalahkan teman sekelompok yang dianggap ceroboh, menyalahkan fasilitator yang dinilai memberi instruksi membingungkan, bahkan menuduh kelompok lain sengaja membuat kegaduhan.

Selain itu, terjadi ketimpangan peran di dalam kelompok, sebagai contoh pada Kelompok 1, seluruh aktivitas penyusunan menara hanya dilakukan oleh dua siswa yang dominan dan vokal sejak awal, sementara anggota lainnya menjadi penonton pasif karena tidak diberi ruang untuk berpartisipasi. Kepedulian terhadap teman yang tampak kebingungan atau kesulitan (*peer empathy*) juga hampir tidak teramati, karena masing-masing siswa terlalu terfokus pada penyelesaian tugas individu.

Meskipun demikian, kemampuan empati sudah terlihat sejak sesi awal, di mana beberapa siswa sudah mampu membaca ekspresi wajah teman meskipun belum dapat mengaitkannya dengan nama emosi yang tepat. Kemampuan ini berkembang pesat setelah penyampaian Materi II (*Feel It Together*) terkait empati. Pada sesi *Mini Quiz Tebak Emosi*, seluruh kelompok mampu mengidentifikasi berbagai jenis emosi kompleks secara cepat dan tepat berdasarkan media stik emosi yang ditampilkan. Hal yang sangat menonjol adalah dinamika kerja sama dalam *mini quiz* ini berjalan sangat baik, di mana siswa berdiskusi dengan cara berbisik tertib, tidak ada yang mendominasi jawaban, dan skor seluruh kelompok merata secara keseluruhan.

Perubahan paling bermakna pada aspek empati teramati selama sesi *Post-Test Game Puzzle*. Pola pembagian tugas dalam kelompok terlihat jauh lebih merata dibandingkan sesi

sebelumnya, di mana siswa secara bergantian meletakkan potongan gambar setelah terlebih dahulu melakukan diskusi singkat. Terdapat pula inisiatif dari siswa yang lebih aktif untuk merangkul dan mengajak teman yang pasif agar turut serta menyusun *puzzle*. Kemampuan menyimak (*attentive listening*) yang sebelumnya masih perlu diingatkan berulang kali oleh fasilitator, kini berkembang menjadi perilaku empati yang lebih tulus. Siswa secara sadar menjaga ketenangan kelas saat temannya berbicara di depan, menunjukkan gestur menghargai dengan memberikan atensi ke depan, dan menghargai setiap perbedaan jawaban yang muncul selama sesi evaluasi. Pada akhir sesi, terdengar kalimat-kalimat suportif yang muncul secara spontan antarkelompok, di mana kelompok yang telah menyelesaikan *puzzle* lebih dulu dengan antusias menyemangati kelompok lain yang hampir selesai.

3. Hasil Lembar *Suggestion & Feedback*

Selain melalui pengisian skala kuantitatif, evaluasi akhir pelatihan juga dilakukan melalui metode kualitatif menggunakan lembar kesan dan pesan (*suggestion and feedback*) yang diisi langsung secara tertulis oleh seluruh peserta (N = 35) pada akhir sesi kegiatan. Metode ini bertujuan untuk menggali kedalaman emosi, tingkat kepuasan, serta internalisasi nilai yang dirasakan siswa setelah terlibat dalam seluruh rangkaian pelatihan. Berdasarkan analisis konten terhadap lembar umpan balik tersebut, tidak ditemukan adanya evaluasi negatif atau keluhan dari para peserta. Secara menyeluruh, seluruh siswa menunjukkan respons yang sangat positif dan menyatakan kepuasan yang tinggi terhadap intervensi yang diberikan.



Gambar 5.
Lembar Jawaban *Suggestion and Feedback*

Siswa secara konsisten merefleksikan perasaan bahagia, gembira, dan antusiasme yang tinggi. Salah satu temuan menarik dari data umpan balik ini adalah adanya efektivitas intervensi dalam memulihkan kondisi emosional negatif siswa di awal hari menjadi *positive mood* setelah pelatihan berlangsung. Beberapa siswa secara terbuka mengungkapkan perubahan kondisi afektif mereka yang semula merasa jenuh, lelah, dan enggan mengikuti kegiatan sekolah akibat aktivitas rutin yang menguras fisik (seperti upacara bendera), bertransformasi menjadi perasaan bahagia setelah berpartisipasi dalam permainan kelompok. Hal ini didukung oleh salah satu pernyataan langsung dari siswa berikut:

"Jadi pagi sebelum berangkat sekolah aku merasa males banget sekolah apalagi kan upacara pasti panas banget, tapi semenjak di sekolah ikut ini menjadi senang bisa belajar emosi dan perasaan dan bermain dengan teman."

Lebih lanjut, analisis lembar umpan balik ini menunjukkan bahwa kepuasan siswa didorong oleh dua faktor utama, yaitu variasi aktivitas permainan kelompok yang menyenangkan dan pendekatan interaksi dari para fasilitator. Siswa merasa dihargai karena fasilitator dinilai ramah, bersahabat, serta komunikatif dalam mendengarkan dinamika kelompok. Karakteristik pembelajaran yang inklusif ini membuat siswa merasa nyaman dan mampu menyerap esensi materi regulasi emosi dan empati dengan lebih optimal. Persepsi positif siswa mengenai perolehan ilmu baru dan proses pengelolaan emosi tercermin melalui beberapa kutipan berikut:

"Hari ini sangat senang karena bisa belajar dengan kakak dan abang yang udah mau ngajarin tentang bagaimana cara mengontrol perasaan agar tidak berantam. Bisa ngerti kalau marah harus apa karena lagunya."

"Hari ini aku sangat merasa senang karena belajar dengan sangat ramah dan seru. Bisa mendapatkan ilmu dan kecerdasan tentang emosi. Bisa nonton film dan nyanyi dan main sambil belajar perasaan."

"Aku senang bertemu kakak dan abang ini karena aku bisa bermain dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat, cara berteman yang baik dan tidak boleh ejek-ejekan. Harus saling mengerti kawan."

Melalui data ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode pada pelatihan ini tidak hanya berhasil menyampaikan muatan edukatif mengenai pengelolaan emosi negatif dan empati, tetapi juga berfungsi sebagai stimulus yang meningkatkan (*emotional well-being* siswa di lingkungan sekolah.

4. Hasil Poster Satisfaction Survey

Untuk mengukur tingkat kepuasan dan penerimaan peserta terhadap seluruh rangkaian kegiatan pelatihan, dilakukan penyebaran *satisfaction survey* pada akhir sesi pelatihan. Pengumpulan data ini dilakukan secara interaktif menggunakan media poster instrumen yang memuat 10 indikator penilaian, mencakup aspek kesesuaian materi, kualitas media instruksional, efektivitas permainan kelompok, serta kompetensi interpersonal fasilitator di lapangan.

Dalam pengisiannya, para peserta diminta untuk memberikan penilaian secara mandiri menggunakan tiga pilihan skala representasi emoji, yaitu emoji tersenyum (😊) yang mempresentasikan kategori Sangat Setuju, emoji datar (😐) untuk kategori Cukup, dan emoji cemberut (😞) untuk kategori Kurang. Seluruh data yang dihimpun dari 35 siswa kemudian direkapitulasi untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase pada setiap indikator kepuasan. Hasil rekapitulasi evaluasi *satisfaction survey* tersebut disajikan secara pada Tabel 5 berikut:

Tabel 4.

Hasil Poster *Suggestion and Feedback*

No	Pertanyaan	Frekuensi		
		😊: (3)	😐: (2)	😞: (1)
1	Saya senang dan tidak bosan mengikuti kegiatan ini.	34	2	
2	Topik yang dipelajari cocok untuk saya di sekolah dan di rumah.	22	13	
3	Saya bisa lihat gambar di layar dan dengar semua suara (video dan suara Kakak/Abang) dengan jelas.	30	5	
4	Games, film, video, dan kegiatan lainnya seru.	33	2	

5	Saya mau ikut lagi dan ajak teman yang lain kalau ada kegiatan seperti ini lagi.	34	1
6	Kakak/Abang menjelaskan pakai bahasa yang mudah saya ngerti.	32	3
7	Kakak/Abang cara bicaranya asyik dan semangat.	34	1
8	Kakak/Abang ramah dan ngasih saya kesempatan untuk bertanya atau menjawab.	33	2
9	Kakak/Abang selalu nemanin dan bantuin kelompok saya waktu kegiatan.	34	1
10	Kakak/Abang ngerti banget semua yang mereka jelasin dan gak bingung kalau ada yang bertanya.	33	2

Berdasarkan data yang terkumpul pada Tabel 4, secara keseluruhan tingkat kepuasan dan penerimaan siswa terhadap program pelatihan ini berada pada kategori yang sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang memilih emoji Sangat Setuju (😊) pada sepuluh pertanyaan yang diberikan, serta tidak adanya satu pun siswa (0%) yang memilih kategori Kurang (😞) pada semua aspek penilaian.

Pada bagian pengalaman belajar (pertanyaan 1, 4, dan 5), sebanyak 94,29% siswa (33 anak) menyatakan sangat senang dan tidak bosan selama kegiatan berlangsung, sementara hanya 5,71% (2 siswa) yang menilai biasa saja. Selain itu, kegiatan pendukung seperti materi visual, film, dan variasi permainan kelompok dinilai sangat seru oleh 94,29% siswa (33 anak). Tingginya rasa senang ini membuat 97,14% peserta (34 anak) ingin ikut lagi dan mengajak teman mereka jika kegiatan seperti ini diadakan kembali di sekolah. Pada bagian kecocokan materi (pertanyaan 2), data menunjukkan bahwa 62,86% siswa (22 anak) menilai topik regulasi emosi dan empati sangat cocok untuk mereka gunakan di sekolah maupun di rumah, sedangkan 37,14% siswa (13 anak) menilai materi tersebut sudah cukup cocok. Dari sisi teknis (pertanyaan 3), kualitas gambar di layar serta kejelasan suara video dan suara fasilitator dinilai sangat jelas oleh 85,71% peserta (30 anak).

Kenyamanan siswa juga didukung oleh cara pembawaan tim fasilitator di dalam kelas (pertanyaan 6 sampai 10). Cara bicara *trainer* dan *fasilitator* yang asyik dan penuh semangat memperoleh penilaian tertinggi sebesar 97,14% (34 anak). Indikator pendampingan kelompok secara langsung sepanjang kegiatan juga mendapatkan penilaian sangat setuju sebesar 97,14% (34 anak). Di samping itu, sebanyak 91,43% siswa (32 anak) merasa bahasa yang digunakan mudah dimengerti. Terakhir, penguasaan materi oleh *trainer* serta pemberian kesempatan untuk bertanya atau menjawab memperoleh penilaian sangat baik dari 94,29% peserta (33 anak).

Hasil *satisfaction survey* ini menjadi bukti bahwa program pelatihan yang dijalankan telah berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Angka kepuasan yang menyentuh hampir 100% pada aspek rasa senang dan keseruan acara menunjukkan bahwa metode belajar sambil bermain yang diterapkan sangat cocok dengan karakter anak sekolah dasar. Keberhasilan pelatihan ini juga terlihat dari bagaimana materi dapat tersampaikan dengan efektif. Ketika anak-anak merasa cara bicara fasilitator asyik, bersemangat, dan bahasanya mudah dimengerti, mereka menjadi lebih mudah menyerap ilmu baru yang diajarkan.

B. Pembahasan

Hasil pelatihan kecerdasan emosional pada siswa kelas 5 SD Negeri 105300 Suka Makmur

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui intervensi sistematis yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Temuan ini terlihat dari perubahan respons emosional siswa yang awalnya cenderung reaktif menjadi lebih adaptif setelah mengikuti pelatihan. Data *self-report* dan hasil observasi di lapangan secara konsisten memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada aspek regulasi emosi maupun empati siswa. Temuan ini sejalan dengan konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2020), bahwa kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi merupakan fondasi penting bagi keberhasilan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat.

Peningkatan kemampuan regulasi emosi terlihat dari keberhasilan siswa dalam mengenali berbagai jenis emosi, mengendalikan respons impulsif, serta kembali fokus setelah mengalami hambatan selama kegiatan. Sebelum pelatihan, siswa menunjukkan kecenderungan untuk bereaksi secara spontan terhadap frustrasi, seperti menangis, menyalahkan orang lain, atau merusak media permainan. Namun setelah memperoleh latihan, siswa mampu menerapkan strategi respons yang lebih adaptif, seperti menarik napas, menenangkan diri, dan kembali bekerja sama menyelesaikan tugas kelompok. Hasil ini mendukung teori regulasi emosi dari Gross (2023), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan kemampuan individu untuk mengenali emosi yang muncul, memilih strategi yang sesuai, serta mengimplementasikannya dalam situasi yang menantang.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Nuryono et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional pada situasi yang memicu stres atau tekanan. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada konteks yang berbeda, mekanisme yang terjadi relatif serupa, yaitu adanya peningkatan kemampuan mengontrol respons emosional setelah individu memperoleh pemahaman dan strategi pengelolaan emosi yang tepat. Melalui proses intervensi ini, siswa kelas 5 terbukti mampu mengalihkan energi emosi negatifnya menjadi tindakan penyelesaian masalah yang lebih tenang bersama kelompoknya. Dengan demikian, hasil pelatihan ini memperkuat bukti empiris bahwa kemampuan regulasi emosi bukanlah kemampuan yang bersifat tetap, melainkan dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan latihan yang terstruktur. Selain regulasi emosi, pelatihan ini menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kapasitas empati sosial siswa. Sebelum pelatihan, siswa cenderung berfokus pada pencapaian kelompok masing-masing, kurang memperhatikan teman yang kesulitan, dan masih sering mengejek ketika terjadi kegagalan. Setelah pelatihan, siswa mulai memperlihatkan perilaku prososial seperti memberikan dukungan, mengajak anggota yang pasif untuk terlibat, serta mendengarkan pendapat orang lain. Perubahan ini menunjukkan berkembangnya kemampuan siswa untuk memahami perspektif dan perasaan orang lain, yang merupakan inti dari empati menurut Goleman (2020).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ulfah et al. (2025) yang menemukan bahwa empati berperan penting dalam menurunkan berbagai masalah perilaku serta konflik interpersonal pada anak. Ketika anak mampu memahami kondisi emosional orang lain, mereka cenderung menunjukkan kepedulian yang lebih tinggi dan lebih sedikit terlibat dalam gesekan sosial. Temuan ini juga mendukung penelitian Dzikri et al. (2026) yang menjelaskan bahwa penguatan nilai empati dapat mendorong munculnya perilaku membantu, kerja sama, dan kepedulian terhadap teman tanpa memandang perbedaan individu. Perilaku-perilaku prososial tersebut tampak nyata selama sesi *post-test* ketika siswa secara spontan memberikan semangat kepada kelompok lain yang mengalami hambatan.

Keberhasilan pelatihan ini juga diduga kuat dipengaruhi oleh penerapan metode pelatihan partisipatif yang dipadukan dengan pendekatan *experiential learning*. Penggunaan media visual, film fabel, permainan kelompok, diskusi interaktif, dan refleksi terbimbing memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang konkret serta bermakna. Sesuai dengan pendapat Kelara et al. (2024), pembelajaran berbasis pengalaman memberikan kesempatan kepada anak untuk memahami konsep sosial-emosional melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas, sehingga proses internalisasi

nilai menjadi lebih efektif. Hal serupa juga dikemukakan oleh Kurniawan dan Sari (2023), bahwa pengembangan kecerdasan emosional pada anak usia sekolah dasar akan lebih optimal apabila dilakukan melalui kegiatan aktif dan interaktif dibandingkan pembelajaran yang bersifat satu arah.

Di samping perubahan perilaku, keberhasilan pelatihan ini juga tercermin dari reaksi kepuasan peserta yang sangat tinggi terhadap keseluruhan rangkaian program. Hasil lembar *Suggestion & Feedback* menunjukkan bahwa seluruh siswa memberikan respons positif, merasa gembira, serta mengalami perubahan suasana hati yang signifikan dari jenuh menjadi bersemangat. Temuan ini relevan dengan konsep evaluasi reaksi (*Level 1 Reaction*) dalam model Kirkpatrick, yang menyatakan bahwa reaksi positif peserta merupakan fondasi penting yang mendukung terjadinya pembelajaran dan perubahan perilaku secara lebih bermakna (Engriyani & Rugaiyah, 2022). Ketika peserta merasa senang, dihargai, dan terlibat aktif, mereka menjadi lebih terbuka untuk menyerap dan menginternalisasikannya nilai-nilai baru dalam perilaku sehari-hari.

Hasil *Satisfaction Survey* melalui poster kepuasan turut memperkuat bukti efektivitas program dengan dominasi mutlak penilaian sangat setuju pada seluruh indikator teknis maupun interpersonal. Aspek yang memperoleh penilaian tertinggi mencakup cara pembawaan fasilitator yang asyik dan bersemangat, serta tingginya antusiasme siswa untuk mengikuti kembali pelatihan serupa. Kualitas interaksi yang hangat ini sejalan dengan temuan Zainuddin et al. (2024) yang menegaskan bahwa kompetensi interpersonal fasilitator merupakan faktor penentu utama yang meningkatkan keterlibatan emosional peserta dalam proses pembelajaran. Secara keseluruhan, data kepuasan ini mengonfirmasi bahwa desain pelatihan yang memadukan aktivitas interaktif, media visual, dan pendekatan fasilitator yang ramah terbukti sukses menciptakan pengalaman belajar yang positif bagi siswa.

Secara keseluruhan, hasil program ini menunjukkan bahwa intervensi kecerdasan emosional memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa sekolah dasar. Peningkatan kemampuan regulasi emosi dan empati yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku sosial yang adaptif dan hubungan interpersonal yang positif di lingkungan sekolah (Sastradiharja et al., 2023). Integrasi antara hasil kuantitatif kuesioner dan data kualitatif kesan-pesan siswa membuktikan bahwa program ini telah berjalan secara komprehensif. Oleh karena itu, pelatihan serupa sangat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk program pengembangan karakter dan keterampilan sosial-emosional yang dapat diterapkan secara berkelanjutan pada jenjang sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pelatihan kecerdasan emosional pada siswa kelas 5 SD Negeri 105300 Suka Makmur, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan empati peserta secara positif. Hal ini dibuktikan oleh tiga temuan utama: (1) ketercapaian indikator perilaku adaptif meningkat dari 25% menjadi 91,67% berdasarkan hasil observasi; (2) sebanyak 57,14% siswa melaporkan emosi marah hingga sangat marah pada *sesi pre-test*, yang kemudian bergeser menjadi 65,72% siswa melaporkan emosi bahagia hingga sangat bahagia pada *sesi post-test*, dengan rata-rata skor meningkat dari 2,6 menjadi 3,1; serta (3) seluruh peserta memberikan respons positif pada evaluasi kepuasan dengan tidak satu pun memberikan penilaian kategori kurang pada semua indikator. Setelah mengikuti rangkaian aktivitas yang dirancang secara partisipatif, siswa mampu mengenali lima emosi dasar, menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif ketika menghadapi hambatan, serta menunjukkan sikap empati melalui kerja sama, dukungan kepada teman, dan penghargaan terhadap pendapat anggota kelompok. Dengan demikian, pelatihan kecerdasan emosional ini terbukti relevan sebagai bentuk intervensi psikologis untuk mendukung perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk terus dikembangkan dan disesuaikan dengan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kebutuhan peserta didik agar manfaatnya dapat berkelanjutan dalam mendukung proses pembelajaran dan pembentukan karakter siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SD Negeri 105300 Suka Makmur, para guru, wali kelas, serta seluruh siswa kelas 5A, 5B, dan 5C yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan pelatihan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pengampu, Bapak Eka Danta Jaya Ginting, S.Psi., M.A. yang telah memberikan arahan, masukan, dan evaluasi sehingga kegiatan ini dapat disusun dan dilaksanakan dengan lebih baik. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota tim pelaksana yang telah bekerja sama dalam menyusun materi, menyiapkan media, mendampingi peserta, serta membantu pelaksanaan evaluasi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dzikri, A. F., Fadhilah, F. R., & Surayanah. (2026). Penguatan nilai empati sebagai bagian pendidikan karakter siswa di UPT Satuan Pendidikan SDN 1 Kepanjenlor. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 4(3), 5698–5700. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i3.6218>
- Engriyani, E., & Rugaiyah, R. (2022). Evaluasi program pendidikan dan pelatihan menggunakan model Kirkpatrick pada institusi pemerintah di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(23), 683–692. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7451683>
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: 25th anniversary edition*. Bloomsbury Publishing.
- Gross, J. J. (Ed.). (2023). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). Guilford Publications.
- Hawa, I., & Hasanuddin, H. (2025). Peran guru kelas dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar kelas V. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.56842/pendikdas.v7i1.833>
- Hutahean, M. B., Setiawan, R., Tanasyah, Y., & Putrawan, B. K. (2024). Pelatihan pengembangan kemampuan sosial dan emosional anak usia sekolah di Yayasan Paguyuban Cikahuripan Nusantara. *SERVIRE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 109–126. <https://doi.org/10.46362/servire.v4i2.249>
- Kelara, A. A., Makkasau, A., & Ishak, M. (2024). Penggunaan model experiential learning untuk meningkatkan kompetensi sosial emosional pada mata pelajaran Bahasa Indonesia kelas V SDN Mangkura II. *Global Journal Education Humanity*, 2(2), 130–145.
- Kurniawan, A., & Sari, M. (2023). Strategi guru dalam membangun kecerdasan emosional siswa di sekolah dasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 102–111. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3456>
- Nuryono, W., Rahmasari, D. ., Sifaq, A. ., & Andarini Indarwati, T. . (2022). Peningkatan Regulasi Emosi pada Korban Banjir Jombang. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 76–84. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1263>
- Santrock, J. W. (2022). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sastradiharja, E. J., Sarnoto, A. Z., & Nurikasari, N. (2023). Pengembangan kecerdasan emosi untuk meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar. *Ulu mudin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 13(1), 85–100. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v13i1.1424>
- Ulfah, M., Lestari, P., & Hakim, A. (2025). Empathy as a predictor of behavioral problems in early childhood: A gender-based analysis. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 10(3), 549–561. <https://doi.org/10.14421/jga.2025.103-10>
- Zainuddin, N. I., Aurelia, R., & Febriyanti, D. R. (2024). Evaluasi pelatihan dengan metode Kirkpatrick analysis. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(1), 909–917. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6883>