

Edukasi Regulasi Emosi Berbasis Pendekatan Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar: Perspektif Keperawatan Jiwa

Angela Laka^{*1}, Syenshie Wetik², Vervando Sumilat³
^{1,2,3}Universitas Katolik De La Salle Manado

Email : *alaka@unikadelasalle.ac.id

Abstrak

Salah satu komponen penting dalam kesehatan jiwa anak adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi sesuai tuntutan situasi sosial. Kemampuan regulasi emosi usia 6–8 tahun masih dalam tahap fungsi kontrol diri dan mekanisme koping belum matang, sehingga cenderung mengekspresikan emosi secara spontan dan impulsif. Ketidakmampuan anak mengenali dan mengelola emosi mempengaruhi perkembangan harga diri, hubungan sosial, serta pembentukan pola koping. Anak yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi memadai berisiko merespon maladaptif terhadap stresor. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak kelas 1, 2, dan 3 sekolah dasar (SD) melalui edukasi berbasis pendekatan psikososial dalam perspektif keperawatan jiwa. Metode yang digunakan yaitu ceramah sederhana, permainan edukatif, diskusi interaktif, simulasi dan praktek langsung, sesuai karakteristik anak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti edukasi dengan antusias dan aktif dalam setiap sesi. Setelah kegiatan, sebagian besar siswa mampu menyebutkan jenis-jenis emosi dasar, mengidentifikasi situasi yang memicu emosi, serta menjelaskan cara mengekspresikan emosi secara tepat. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik regulasi emosi sederhana. Kegiatan ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Kegiatan serupa diharapkan dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan sosial-emosional anak.

Kata Kunci: Anak Sekolah Dasar; Edukasi; Pendekatan Psikososial; Perspektif Keperawatan Jiwa; Regulasi Emosi

Abstract

One important component of children's mental health is emotional regulation, namely the ability to understand, control, and express emotions according to the demands of social situations. Children aged 6-8 years old still develop self-control and their coping mechanisms are immature, so they tend to express emotions spontaneously and impulsively. Children's inability to recognize and manage emotions affects the development of self-esteem, social relationships, and the formation of coping patterns. Children who lack adequate emotional regulation skills are at risk of experiencing maladaptive responses to stress. This activity aims to improve the emotional regulation skills of first-second and third-grade elementary school children through psychosocial-based education from a psychiatric nursing perspective. The methods used include simple lectures, educational games, interactive discussions, simulations, and hands-on practice, tailored to the children's characteristics. The results of the activity showed that participants were enthusiastic and actively participated in each session. After the activity, most students were able to name basic types of emotions, identify situations that trigger emotions, and explain how to express emotions appropriately. Participants were also able to practice simple emotional regulation techniques. This activity has a positive impact on increasing knowledge and skills in recognizing, expressing, and managing emotions adaptively. It is hoped that similar activities can be carried out continuously as a promotive and preventive effort to support children's mental health and social-emotional development.

Keywords: Elementary School Children; Education; Psychosocial Approach; Psychiatric Nursing Perspective; Emotional Regulation

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa anak merupakan fondasi penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini. *World Health Organization* menegaskan bahwa kesehatan mental anak tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan, tetapi juga kemampuan individu dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu komponen penting dalam kesehatan jiwa anak adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara sesuai dengan tuntutan situasi sosial (WHO, 2022)

Pada anak usia sekolah dasar khususnya usia 6–8 tahun, kemampuan regulasi emosi masih berada dalam tahap perkembangan awal. Secara perkembangan psikososial, anak sedang berada pada fase pembentukan rasa kompeten dan adaptasi terhadap lingkungan sekolah. Namun, pada tahap ini fungsi kontrol diri dan mekanisme koping belum matang, sehingga anak cenderung mengekspresikan emosi secara spontan dan impulsif (Halse, M., et.al., 2024). Penelitian terkini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang rendah pada anak sekolah dasar berhubungan dengan meningkatnya perilaku agresif, kesulitan interaksi sosial, serta hambatan penyesuaian akademik (Sumilat, V.J., et.al., 2024; Bartnick, K and Wilson, K., 2023).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masalah regulasi emosi pada siswa kelas rendah (kelas 1, 2, 3) cukup sering ditemukan. Bentuk-bentuk perilaku yang muncul antara lain: menangis berlebihan saat menghadapi kesulitan belajar, marah dan membentak ketika keinginan tidak terpenuhi, memukul atau mendorong teman saat terjadi konflik sederhana, serta kesulitan menenangkan diri setelah mengalami kekecewaan (Salerni, N and Messetti, M., 2025; Fernandes, B., et.al., 2023). Beberapa studi di sekolah dasar Indonesia melaporkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkorelasi dengan meningkatnya konflik antar teman, perilaku agresif verbal, serta gangguan suasana kelas yang kurang kondusif bagi proses pembelajaran (Sujarwo, S and Yuniarsa, R., 2026; Amanda, D. D., et.al., 2025).

Ketidakmampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi bukan hanya berdampak pada perilaku sesaat, tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan harga diri, hubungan sosial, serta pembentukan pola koping jangka panjang. Anak yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai berisiko mengembangkan respons maladaptif terhadap stresor, seperti menarik diri secara sosial atau menunjukkan agresivitas berulang (Fernandes, B., et.al., 2023; Purna, R. S., et.al., 2024)

Dalam perspektif keperawatan jiwa, regulasi emosi dipandang sebagai bagian dari fungsi adaptasi psikososial yang perlu distimulasi melalui pendekatan promotif dan preventif di komunitas, termasuk sekolah. Keperawatan jiwa komunitas menekankan pentingnya intervensi dini untuk memperkuat koping adaptif, meningkatkan kemampuan identifikasi emosi, serta membangun respons perilaku yang sehat terhadap situasi sosial (Bidik, G and Sisman, N. F., 2021). Pendekatan psikososial dalam keperawatan jiwa tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga mempertimbangkan konteks lingkungan belajar sebagai faktor yang mempengaruhi perkembangan emosional anak.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa edukasi regulasi emosi

berbasis pendekatan psikososial di lingkungan sekolah efektif dalam meningkatkan kemampuan anak mengenali emosi serta menggunakan strategi sederhana untuk menenangkan diri. Intervensi berbentuk psikoedukasi interaktif, latihan pernapasan sederhana, serta simulasi situasi sosial terbukti membantu anak memahami hubungan antara perasaan dan perilaku (Lancastle, D., *et al.*, 2024; Pedrini, L., *et al.*, 2022). Berdasarkan kondisi perkembangan anak kelas 1–2 sekolah dasar serta fenomena yang ditemukan di lapangan, diperlukan suatu kegiatan edukasi yang terstruktur dan berbasis keperawatan jiwa untuk menstimulasi kemampuan regulasi emosi sejak dini (Lancastle, D., *et al.*, 2024). Edukasi ini diharapkan dapat membantu anak mengenali jenis emosi dasar, memahami cara mengekspresikannya secara sehat, serta mempraktikkan teknik coping sederhana dalam situasi sehari-hari di sekolah.

Dengan demikian, kegiatan “Edukasi Regulasi Emosi Berbasis Pendekatan Psikososial dalam Perspektif Keperawatan Jiwa pada Anak Usia Sekolah Dasar” menjadi relevan dan mendesak untuk dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi keperawatan jiwa dalam mendukung perkembangan psikososial anak secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi interaktif berbasis pendekatan psikososial dalam perspektif keperawatan jiwa yang bersifat promotif dan preventif. Pendekatan ini menekankan pada pemberdayaan anak melalui peningkatan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif sesuai dengan tahap perkembangan usia sekolah dasar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam 1x pertemuan utama yang terstruktur dengan durasi ± 120 menit. Metode yang digunakan meliputi ceramah sederhana, permainan edukatif, diskusi interaktif, simulasi, dan praktik langsung (*activity-based learning*) yang disesuaikan dengan karakteristik anak kelas 1, 2 dan 3 sekolah dasar. Strategi ini dirancang agar anak terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 1, 2 dan 3 sekolah dasar.

Kegiatan dilaksanakan di SD Katolik 07 Xaverius Kairagi Kota Manado yang telah menyatakan kesediaan untuk bekerja sama dalam pelaksanaan program ini. Peserta kegiatan terdiri atas 118 siswa yang dikelompokkan dalam lima kelas sesuai dengan tingkat dan pembagian kelas di sekolah. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa semester IV yang sedang mengontrak mata kuliah Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial, sebagai bagian dari pembelajaran berbasis praktik komunitas. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis, sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan di sekolah minimal 2 minggu sebelum kegiatan. Kegiatan pada tahap ini meliputi koordinasi dengan pihak SD Katolik 07 Xaverius Kairagi Kota Manado, terkait waktu dan teknis pelaksanaan, identifikasi kebutuhan melalui diskusi dengan guru kelas, serta penentuan jumlah peserta. Tim juga melakukan penyusunan materi edukasi, pembuatan media pembelajaran (kartu emosi, poster, dan lembar aktivitas), serta penyusunan instrumen evaluasi sederhana berupa pre-test

dan post-test. Selain itu, dilakukan pembekalan kepada mahasiswa yang terlibat agar pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam satu kali pertemuan, meliputi:

a. Pembukaan

Perkenalan tim, penyampaian tujuan kegiatan dengan bahasa sederhana, serta permainan singkat untuk membangun suasana yang menyenangkan dan kondusif.

b. Pre-test

Pengukuran awal untuk mengetahui tingkat pemahaman anak mengenai emosi dengan cara mengelolanya dengan metode tanya jawab dan lembar observasi sederhana

c. Penyampaian Materi Edukasi

Materi meliputi pengenalan emosi dasar, pemicu munculnya emosi, serta cara mengekspresikan emosi secara tepat. Penyampaian dilakukan melalui cerita bergambar dan diskusi interaktif.

d. Simulasi dan Praktik

Anak dilatih mempraktikkan teknik regulasi emosi sederhana seperti teknik napas dalam, menghitung 1–10 saat marah, serta simulasi penyelesaian konflik melalui role play.

e. Refleksi dan Komitmen Bersama

Anak diminta menyebutkan satu cara yang dapat dilakukan ketika merasa marah atau sedih sebagai bentuk penguatan pembelajaran.

f. Post-test dan Penutup

Evaluasi akhir mengukur peningkatan pemahaman dengan metode tanya jawab dan lembar observasi sederhana, serta penyampaian pesan penutup

3) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-post-test untuk melihat pemahaman anak tentang emosi dan cara mengelolanya. Selain itu, dilakukan observasi selama kegiatan, seperti kemampuan anak menyebutkan jenis emosi dan mempraktikkan teknik regulasi emosi. Umpan balik dari guru kelas juga dikumpulkan untuk mengetahui respons dan perubahan perilaku anak. Sebagai tindak lanjut, guru dianjurkan membiasakan anak mengungkapkan perasaannya serta mengingatkan teknik pengelolaan emosi dalam kegiatan belajar sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Edukasi Regulasi Emosi pada Anak Usia Sekolah Dasar" telah dilaksanakan di SD Katolik 07 Xaverius Kairagi Kota Manado, dengan sasaran siswa kelas 1, 2 dan 3. Kegiatan berlangsung selama ±120 menit dan difasilitasi oleh Tim Pengabdian bersama mahasiswa Semester IV Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan dan ice breaking yang bertujuan membangun suasana belajar yang menyenangkan serta meningkatkan keterlibatan peserta. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama permainan tebak ekspresi dan mampu mengikuti instruksi yang

diberikan oleh fasilitator.



Gambar 1. Pembukaan dan Ice breaking

Pada tahap pre-test, sebagian besar peserta telah mengenal beberapa emosi dasar seperti senang dan marah, namun masih mengalami kesulitan dalam membedakan emosi sedih dan takut serta belum mampu menjelaskan cara mengelola emosi secara tepat. Hasil ini menjadi dasar dalam penyampaian materi edukasi.



Gambar 2. Pre test pengenalan regulasi emosi

Selama sesi penyampaian materi, peserta memperoleh pengetahuan mengenai berbagai jenis emosi dasar, faktor-faktor yang dapat memicu munculnya emosi, serta cara mengekspresikan emosi secara positif.



Gambar 3. Penyampaian materi regulasi emosi

Melalui penggunaan kartu emosi, poster edukasi, dan cerita bergambar, peserta dapat memahami materi dengan lebih mudah. Pada sesi diskusi, sebagian besar peserta mampu menyebutkan minimal tiga jenis emosi dasar, yaitu senang, sedih, marah, dan takut, serta memberikan contoh situasi yang dapat memunculkan emosi tersebut. Pada sesi simulasi dan praktik, peserta diajarkan teknik regulasi emosi sederhana berupa teknik napas dalam, menghitung angka 1–10 saat marah, serta langkah stop–think–act.



Gambar 4. Demonstrasi dan roleplay regulasi emosi

Melalui kegiatan role play, peserta berlatih menghadapi situasi konflik sederhana yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Hasil observasi menunjukkan bahwa

sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik napas dalam dan menghitung 1–10 dengan benar setelah mendapatkan demonstrasi dari fasilitator.

Pada sesi refleksi, peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan mereka. Sebagian besar peserta mampu menyebutkan tindakan positif yang dapat dilakukan ketika merasa marah atau sedih, seperti menarik napas dalam, berbicara kepada guru atau orang tua, bermain dengan teman, berdoa, dan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata yang baik. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dibandingkan sebelum kegiatan. Peserta lebih mampu mengenali berbagai jenis emosi, memahami pemicu munculnya emosi, serta mengetahui cara mengekspresikan dan mengelola emosi secara adaptif. Selain itu, selama kegiatan berlangsung terlihat perubahan perilaku positif berupa meningkatnya keberanian untuk menyampaikan pendapat, kemampuan bekerja sama dengan teman, serta sikap saling menghargai saat berdiskusi dan bermain.



Gambar 5. Refleksi dan post test (evaluasi) peserta tentang regulasi emosi

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah diharapkan. Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan sederhana dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Pembahasan

Edukasi regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar merupakan salah satu upaya promotif yang penting dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. Pada usia sekolah, anak mulai berinteraksi lebih luas dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah sehingga mereka perlu memiliki kemampuan untuk memahami serta mengendalikan respons emosional yang muncul dalam berbagai situasi. Kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa program pembelajaran sosial-emosional dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosinya secara lebih efektif (Adynski et al., 2024). Penggunaan media pembelajaran berupa kartu emosi, poster, dan cerita bergambar membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah sesuai dengan tahap perkembangan usia sekolah dasar. Media visual yang menarik dapat memfasilitasi anak dalam mengenali ekspresi emosi, menghubungkan situasi dengan perasaan tertentu, serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran (Ogren et al., 2022).

Pelaksanaan kegiatan dengan pendekatan yang interaktif melalui permainan, cerita bergambar, diskusi, dan simulasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar secara aktif. Metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar membantu meningkatkan perhatian dan keterlibatan peserta selama proses edukasi. Keterlibatan aktif tersebut menjadi faktor penting dalam proses pembelajaran karena anak memperoleh pengalaman secara langsung, bukan hanya menerima informasi secara pasif. Pengenalan berbagai ekspresi emosi sejak dini dapat membantu anak mengembangkan kesadaran emosional (*emotional awareness*). Kesadaran emosional yang baik berperan dalam membentuk kemampuan anak untuk memahami perasaan yang dialami, mengenali penyebabnya, dan memilih respons yang lebih sesuai terhadap situasi yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi dasar bagi perkembangan hubungan sosial yang sehat serta penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penguatan keterampilan sosial dan emosional melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur dapat meningkatkan kompetensi sosial, perilaku prososial, serta kemampuan anak dalam beradaptasi dengan tuntutan lingkungan pendidikan (Nemati et al., 2025; Gilbert, 2024).

Siswa juga mampu mengidentifikasi berbagai situasi yang dapat memunculkan emosi tertentu serta memahami bahwa emosi dapat diungkapkan melalui cara yang positif dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan mengekspresikan emosi secara verbal, misalnya dengan mengatakan "Saya sedih karena..." atau "Saya marah karena...", merupakan keterampilan yang mendukung perkembangan sosial dan komunikasi anak. Anak yang mampu mengungkapkan emosinya secara verbal cenderung memiliki kompetensi sosial yang lebih baik dan lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang positif (Kim, 2024; Hosokawa et al., 2024). Keterampilan sosial-emosional yang berkembang dengan baik juga berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental dan keberhasilan penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Nemati et al., 2025; Gilbert, 2024).

Pemberian latihan pengendalian emosi melalui teknik sederhana seperti pernapasan dalam dan jeda sebelum bereaksi juga memberikan pengalaman

praktis bagi anak dalam menghadapi situasi yang memicu ketidaknyamanan emosional. Strategi tersebut dapat membantu anak mengurangi respons impulsif dan mendorong perilaku yang lebih terkontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa anak yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan perilaku, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan menunjukkan perilaku sosial yang lebih adaptif dalam interaksi sehari-hari (Hosokawa et al., 2024; Nemati et al., 2025). Dengan demikian, anak memiliki alternatif tindakan yang lebih positif ketika menghadapi rasa marah, kecewa, atau sedih. Hasil ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan role play efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada anak usia sekolah. Pembelajaran melalui demonstrasi dan simulasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengamati, meniru, dan mempraktikkan keterampilan yang dipelajari secara langsung sehingga pemahaman yang diperoleh menjadi lebih bermakna dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Tuncdemir, 2025; Gilbert, 2024). Melalui praktik langsung, siswa tidak hanya memahami konsep secara teori, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam menerapkan strategi pengendalian emosi pada situasi sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan melalui metode yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat menjadi sarana yang efektif untuk memperkuat keterampilan sosial-emosional. Keterampilan ini diharapkan dapat terus dikembangkan melalui dukungan berkelanjutan dari guru dan orang tua sehingga anak mampu membangun kemampuan regulasi emosi yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Peserta mampu mengenali dan menyebutkan emosi dasar seperti senang, sedih, marah, dan takut, mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya emosi, serta mempraktikkan teknik regulasi emosi sederhana seperti menarik napas dalam dan menghitung 1–10 saat merasa marah. Selain itu, peserta juga mampu menyebutkan tindakan positif yang dapat dilakukan ketika mengalami emosi negatif, seperti berbicara dengan guru atau orang tua dan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata yang baik. Kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif.

SARAN

Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan sosial-emosional anak usia sekolah. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan guru dan orang tua agar kemampuan pengelolaan emosi anak dapat berkembang secara optimal. Sekolah diharapkan mengintegrasikan materi regulasi emosi dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan karakter siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Unika De La Salle Manado dan kepada Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado yang telah memberikan ijin dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah Dasar 07 Xaverius Kairagi Kota Manado sebagai mitra dan lokasi kami melaksanakan kegiatan ini, serta kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adynski, H., Propper, C., Beeber, L., Gilmore, J. H., Zou, B and Santos, H. P. (2024). The role of emotional regulation on early child school adjustment outcomes. *Arch. Psychiatr. Nurs.*, vol. 51, pp. 201–211, doi: 10.1016/j.apnu.2024.07.003.
- Amanda, D. D., Prayitno, N. A. P., Naqiyah, N and Ratnasari, D. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Siswa terhadap Proses Pembelajaran di Kelas. vol. 9.
- Bartnick, K and Wilson, K. (2023). Emotional Intelligence in the Elementary Classroom,” *Res. Psychol. Behav. Sci.*, vol. 11, no. 2, pp. 39–42, doi: 10.12691/rpbs-11-2-1.
- Bidik, G and Sisman, N. F. (2021). School-Based Mental Health Programs for Improving Psychosocial Well-Being in Children and Adolescents: Systematic Review. *J. Psychiatr. Nurs.*, vol. 12, no. 4, pp. 350–361, doi: 10.14744/phd.2021.14471.
- Fernandes, B., Wright, M and Essau, C. A. (2023). The Role of Emotion Regulation and Executive Functioning in the Intervention Outcome of Children with Emotional and Behavioural Problems. *Children*, vol. 10, no. 1, p. 139, doi: 10.3390/children10010139.
- Gilbert, L. (2024). Promoting social and emotional learning (SEL) in settings. *Emotional and Behavioural Difficulties*. <https://doi.org/10.1080/02643944.2024.2402735>
- Halse, M., et.al. (2024). Emotions or cognitions first? Longitudinal relations between executive functions and emotion regulation in childhood. *Child Dev.*, vol. 95, no. 5, pp. 1508–1521, doi: 10.1111/cdev.14096.
- Hosokawa, R., et al. (2024). Enhancing social-emotional skills in early childhood. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-xxxx-x>
- Kim, E. K. (2024). Supporting student social emotional learning and development. *School Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2024.2346443>
- Lancastle, D., et al. (2024). A systematic review of interventions aimed at improving emotional regulation in children, adolescents, and adults. *J. Behav. Cogn. Ther.*, vol. 34, no. 3, p. 100505, doi: 10.1016/j.jbct.2024.100505.
- Nemati, S., et al. (2025). Effectiveness of social-emotional learning program on emotional dysregulation and psychological distress among students. *BMC Psychology*.
- Ogren, M., Johnson, S. P., & Graham, S. A. (2022). Emotion words link faces to emotional scenarios in early childhood. *Developmental Psychology*, 58(6), 1111–1123. <https://doi.org/10.1037/dev0001308>
- Purna, R. S., Sari, L., Angraini, F and Afrilda, F. (2024). Social-emotional competence in early adolescence: the role of prosocial behaviour and peer acceptance. *JPPI J. Penelit. Pendidik. Indones.*, vol. 10, no. 2, p. 249, doi: 10.29210/020242684.
- Salerni, N and Messetti, M. (2025). Emotion Regulation, Peer Acceptance and Rejection, and Emotional–Behavioral Problems in School-Aged Children. *Children*, vol. 12, no. 2, p. 159, doi: 10.3390/children12020159.
- Sujarwo, S and Yuniarsa, R. (2026). Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik melalui Metode Experiential Learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago. *wwwwww J. Community Dev.*, vol. 6, no. 2, pp. 1100–1109, doi: 10.47134/comdev.v6i2.1847.

- Sumilat, V.J., et.al. (2024). Interpretasi Masalah Psikososial Pada Anak Sekolah Dasar: Faktor Resiko Dan Protektif Yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa. *J. Kesehatan Stikes Ngesti Waluyo*, vol. 13, no. 2, pp. 212–220, doi: <https://doi.org/10.46815/jk.v13i2.291>.
- Tuncdemir, T. B. A. (2025). Integrating social-emotional learning through play. *Early Childhood Education Journal*.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*.