

LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara

**YUK, KENALI EMOSIMU!**

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

NINAWATI, Dr., Dra., M.M. (0312106101)

**Anggota:**

Selvi Sanjaya (705220020)

Willy Saindro Siagian (705220032)

Roseanna Marvella Adalista (705220277)

Fadil Apranda (705220424)

Taqya Adisty Safarizkyra (705220444)

PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
MEI 2025

**Halaman Pengesahan  
Laporan Pengabdian Masyarakat**

1. Judul PKM : Yuk, kenali emosimu!
2. Nama Mitra PKM : SDIT Bina Bangsa Sejahtera
3. Dosen Pelaksana
  - A. Nama dan Gelar : Ninawati, Dr.,Dra. M.M
  - B. NIDN/NIK : 0312106101/ 10795004
  - C. Jabatan/Gol : Lektor Kepala/ IVB
  - D. Program Studi : Psikologi
  - E. Fakultas : Psikologi
  - F. Bidang Keahlian : Sosial Budaya
  - G. Alamat Kantor : Letjen S. Parman no 1, Jakarta Barat
  - H. Nomor HP/Tlp/Email : 081932408561/ [ninawati@fpsi.untar.ac.id](mailto:ninawati@fpsi.untar.ac.id)
4. Mahasiswa yang Terlibat
  - A. Jumlah Anggota : 5 orang
  - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Selvi Sanjaya (705220020)
  - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Willy Saindro Siagian (705220032)
  - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : Roseanna Marvella Adelista (705220277)
  - E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : Fadil Apranda (705220424)
  - F. Nama & NIM Mahasiswa 5 : Taqya Adisty Safarizkyra (705220444)
5. Lokasi Kegiatan Mitra : Bogor
  - A. Wilayah Mitra : Dramaga
  - B. Kabupaten/Kota : Bogor
  - C. Provinsi : Jawa Barat
6. Metode Pelaksanaan : Luring/~~Daring~~ (pilih)
7. Luaran yang dihasilkan : artikel jurnal
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Mei 2025
9. Biaya yang diusulkan : Rp. 5.000.000

Jakarta, 20 Mei 2025

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si  
NIDN/ NIK: 0316017903/10103030

Ketua Tim

Ninawati, Dr.,Dra., M.M  
NIDN/NIK: 10312106101/ 0795004

## **BAB I Pendahuluan**

### **A. Analisis Situasi**

Setiap orang mempunyai emosi dalam dirinya, tidak terkecuali anak-anak. Hanya saja anak-anak mungkin belum memahami bagaimana emosi tersebut ada dalam dirinya, apalagi menangani emosi dengan baik. Salah satu cara yang terbukti efektif untuk mendukung perkembangan emosional anak adalah melalui cerita. Salah satu kemampuan mengenal emosi adalah *emotional intelligence* yang berperan untuk mengenali emosi dan menangani emosi tersebut tanpa kesulitan. Dengan demikian mampu mendorong dan memotivasi diri untuk menyelesaikan pekerjaan serta menjadi kreatif dan tampil secara maksimal. Mengenali emosi tentunya perlu dilakukan sejak dini, yaitu mulai pada masa anak-anak. *Emotional intelligence* dapat dipelajari sejak kecil atau masa kanak-kanak, cara paling efektif untuk mempelajari *emotional intelligence* adalah dengan melakukan *social emotional learning*.

Kegiatan *social emotional learning* (SEL) adalah salah satu pembekalan untuk anak-anak agar mencapai *emotional intelligence* yang baik. *Social emotional learning* mengajarkan kepada seseorang memperoleh serta menerapkan keterampilan memahami dan mengelola emosi, membangun hubungan yang positif, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. *Social emotional learning* bertujuan untuk memperoleh kemampuan mengontrol emosi yang baik dan juga kemampuan untuk meningkatkan kesadaran diri. *Social emotional learning* sangat penting untuk diterapkan sejak usia dini atau anak-anak, dengan demikian anak-anak dapat memahami emosi dan juga mempelajari *emotional intelligence*.

### **B. Masalah Mitra dan Solusinya**

Mitra pada kegiatan PKM kali ini adalah Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Bina Bangsa Sejahtera Dramaga Bogor, alamat lengkapnya adalah jalan Batu Hujung Dramaga Km 7, kelurahan Margajaya, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor.

Kegiatan-kegiatan di luar belajar mengajar menjadi sulit dijalankan oleh sekolah. Selain terbatasnya tenaga pengajar, juga padatnya kegiatan anak-anak demi memenuhi seluruh materi pengajaran sesuai dengan kurikulum. Dengan demikian pihak sekolah memerlukan bantuan dari luar untuk mewujudkan kegiatan-kegiatan di luar materi pengajaran.

## **Bab II Pelaksanaan**

### **A. Deskripsi Kegiatan**

Kegiatan dilakukan melalui seminar untuk penyampaian materi. Namun semua materi yang diberikan disertakan dengan permainan yang melibatkan semua siswa yang hadir di kelas.

### **B. Metode Pelaksanaan**

Pada awal acara dilakukan perkenalan diri kepada anak-anak dan melakukan *ice breaking* seperti mengajak anak-anak bermain *Heads Up* dengan kata kerja dan emosi serta bermain *Simon Says*. Setelah melakukan *ice breaking*, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi yang mengajarkan anak-anak untuk mengenal emosi dan regulasi emosi dengan baik. Materi disampaikan oleh salah satu anggota kelompok dengan penyampaian yang menarik dan interaktif bersama anak-anak. Materi diikuti dengan aktivitas reflektif yaitu mengisi booklet yang mengajak murid menuliskan momen-momen yang mengingatkan mereka akan emosi yang mereka rasakan serta menggambar perasaan di dalam bentuk hati. Aktivitas tersebut diikuti dengan baik dan seksama oleh siswa-siswi kelas 2A yang berjumlah 27 orang anak (15 laki-laki dan 12 perempuan).

Penghargaan berupa stiker diberikan apabila siswa berhasil menjawab pertanyaan ataupun menang dalam kegiatan *ice breaking*. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu anak-anak memahami apa itu emosi, cara bersikap dan bersosialisasi dengan baik di masyarakat dan memahami emosi mereka dengan baik. memahami apa yang mereka rasakan, dan juga cara mereka bertindak saat merasakan emosi sedih, marah, takut, senang.

### **C. Luaran**

Dari kegiatan ini dibuat artikel ilmiah yang akan dipresentasikan dalam seminar nasional SERINA tanggal 11 Juni 2025, selain itu telah terbit artikel populer yang dimuat di Publicanews.

## **Bab III Kesimpulan**

Kegiatan *social emotional learning* yang dilaksanakan di SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga berjalan dengan baik. Dari antusiasme yang ditunjukkan siswa, terlihat bahwa edukasi mengenai emosi sangat dibutuhkan dan penting untuk terus dikembangkan sejak usia dini. Harapannya, kegiatan serupa dapat terus dilakukan di berbagai sekolah agar semakin banyak anak-anak yang mampu mengenali perasaan mereka, sehingga tumbuh menjadi pribadi yang lebih sadar diri, empatik, dan sehat secara emosional.

## Daftar Pustaka

- Basaria, D. (2019). Gambaran kecerdasan emosi pada remaja di pulau jawa dan bali. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12 (1), 83.
- Fadilah, M. (2013). Gambaran kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Skripsi, Universitas Indonesia). *Universitas Indonesia Library*.
- Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional intelligence: what does the research really indicate?. *Educational psychologist*, 41(4), 239-245.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Aziz, F., Jumainah, J., & Makhtuna, W. (2024). Menilai Dampak Program Pembelajaran Sosial-Emosional terhadap Prestasi Akademik dan Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar. *Krisnadana Journal*, 4(1), 52-56.
- Azizah, L., Maufur, M., & Mulyono, T. (2024). Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional oleh Guru Bahasa Jawa SMP Negeri . *Journal of Education Research*, 5(4), 6373–6382. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.2057>

## Lampiran

1. Surat tugas.
2. Materi paparan (PPT).
3. Foto kegiatan.
4. Surat keterangan PKM
5. Bukti luaran\*

## Luaran

1. Draft artikel. 169A makalah Abdimas (kel 13)
2. Artikel populer
3. Laporan Prototype untuk upload SINTA (kel 13)
4. Sertifikat HKI