

Emotions matter: A psychoeducational program on emotional awareness for children in Sungai Janiah

Nabila Fadillah Fitriani^{1*}, Nailah Zahrawi Subroto², Afina Yal Aziz³, Sekar Azalia Al-Huda⁴, Tria Shuci Amanda⁵

^{1*} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, nfadillahfitriani@gmail.com

² Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, nailahzahrawi01@gmail.com

³ Departement Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Padang, Indonesia, afinayalaziz@gmail.com

⁴ Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Padang, Indonesia, sekarazaliaalhuda@gmail.com

⁵ Departement Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Padang, Indonesia, triasuciamnd408@gmail.com

*Corresponding Author: nfadillahfitriani@gmail.com

Received: 24 Oct 2025; *Revised:* 22 Dec 2025; *Accepted:* 25 Dec 2025

DOI: <https://doi.org/10.58712/vore.v1i1.3>

Abstract: This Community Service activity aims to enhance emotional recognition among children in Jorong Sungai Janiah, Baso District, through an interactive psychoeducational approach. The program was prompted by the limited emotional literacy of local children, often constrained by socio-cultural norms regarding emotional expression. The intervention was implemented using participatory methods, including simple material presentation, drawing sessions, and storytelling, designed to create a fun learning environment. Data were collected through direct observation and activity documentation, followed by descriptive qualitative analysis. Results indicate that the children participated actively and showed an improved ability to identify and express basic emotions such as happiness, sadness, anger, and fear. Furthermore, this activity contributes to the achievement of Sustainable Development Goals (SDGs), specifically SDG 3 (Good Health and Well-Being), SDG 4 (Quality Education), and SDG 10 (Reduced Inequalities) by promoting mental health and inclusive social-emotional education. This program suggests that structured psychoeducation at the community level is an effective medium for fostering psychological well-being from an early age.

Keywords: children; emotional awareness; community service; psychoeducation; social-emotional; SDGs

Emosi itu penting: Program psikoedukasi pengenalan emosi pada anak di Sungai Janiah

Abstract: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengenalan emosi pada anak-anak di Jorong Sungai Janiah, Kecamatan Baso, melalui pendekatan psikoedukasi interaktif. Program ini dilatarbelakangi oleh keterbatasan literasi emosional anak serta adanya norma sosial-budaya setempat yang membatasi ekspresi emosi. Intervensi dilaksanakan menggunakan metode partisipatif yang meliputi penyampaian materi sederhana, sesi menggambar, dan bercerita yang dirancang dengan prinsip fun learning. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan dokumentasi kegiatan, yang kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya partisipasi aktif dari peserta serta peningkatan kemampuan anak dalam mengenali dan mengekspresikan emosi dasar seperti senang, sedih, marah, dan takut. Selain itu, kegiatan ini berkontribusi terhadap pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), SDG 4 (Pendidikan Berkualitas), dan SDG 10 (Berkurangnya Kesenjangan) melalui promosi kesehatan mental serta pendidikan sosial-emosional yang inklusif. Program ini menegaskan bahwa psikoedukasi terstruktur di tingkat komunitas merupakan medium efektif untuk membangun kesejahteraan psikologis sejak dini.

Keywords: anak; kesadaran emosi; pengabdian kepada masyarakat; psikoedukasi; sosial-emosional; SDGs

1. Pendahuluan

Emosi adalah dimensi fundamental dalam perkembangan psikologis anak, memengaruhi kapasitas kognitif, proses pembelajaran, interaksi sosial, hingga pembentukan karakter. Pengenalan emosi sejak usia dini, yang mencakup kemampuan mengenali dan meregulasi perasaan, krusial bagi terwujudnya kesejahteraan psikologis, peningkatan kecerdasan sosial, dan penyesuaian diri anak dalam kehidupan sehari-hari (Walinono et al., 2024). Pengenalan emosi pada anak mencakup kemampuan mengenali jenis emosi, memberi label pada perasaan yang dialami, memahami penyebab emosi, serta mengekspresikannya secara tepat. Perkembangan kompetensi ini bersifat non-otomatis, melainkan memerlukan stimulasi yang berkelanjutan dan interaksi sosial yang terstruktur (Anggraini et al., 2023). Anak-anak dengan literasi emosional yang rendah cenderung menghadapi kesulitan dalam regulasi emosi, berpotensi memanifestasikan perilaku maladaptif, dan mengalami kendala signifikan dalam konteks sosial serta akademik (Walinono et al., 2024).

Berdasarkan analisis situasi di Jorong Sungai Janiah, Kecamatan Baso, Kabupaten Agam, ditemukan bahwa anak-anak masih memiliki keterbatasan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara terbuka. Secara sosial budaya, masyarakat setempat menjunjung nilai kesantunan dan pengendalian diri, yang dalam praktiknya sering membatasi ekspresi emosi anak, khususnya emosi negatif seperti marah dan sedih. Tantangan lain adalah gap pengetahuan, di mana orang tua dan pengasuh memiliki keterbatasan akses informasi mengenai urgensi pengembangan emosi anak melalui kerangka kerja psikoedukatif. Meskipun demikian, lingkungan pengasuhan yang responsif memiliki peranan penting dalam membantu anak membangun regulasi emosi yang sehat dan adaptif (Anggraini et al., 2023). Oleh karena itu, rendahnya pemahaman dan belum adanya program terstruktur terkait pengenalan emosi di lingkungan masyarakat menjadi permasalahan utama yang perlu mendapatkan perhatian.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui psikoedukasi pengenalan emosi yang dirancang secara interaktif dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Psikoedukasi semacam ini menawarkan medium yang efektif bagi anak untuk

mempelajari, melabeli, dan mengekspresikan emosi melalui serangkaian aktivitas yang melibatkan unsur fun learning, seperti permainan, bercerita, diskusi reflektif, dan tugas ekspresi kreatif. Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis interaktif efektif dalam meningkatkan kemampuan pengenalan emosi anak serta membantu anak mengekspresikan perasaannya secara lebih adaptif (Fauziyah et al., 2025). Program psikoedukasi serupa juga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kesadaran emosional di lingkungan pendidikan dasar (Wulandari et al., 2025). Dengan demikian, pendekatan psikoedukatif dianggap sangat relevan untuk diimplementasikan dalam konteks masyarakat Jorong Sungai Janiah, dengan penyesuaian strategis terhadap norma sosial dan kearifan local dan budaya lokal.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini (PkM) bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengenali dan menyebutkan emosi dasar, seperti senang, sedih, marah, dan takut. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan membantu anak mengekspresikan emosi secara lebih tepat dan adaptif sesuai dengan konteks sosial dan budaya lingkungan sekitar. Melalui kegiatan psikoedukasi ini, diharapkan pula terjadi peningkatan kesadaran orang tua dan pendamping anak mengenai pentingnya pengembangan emosi anak sejak usia dini sebagai bagian dari proses tumbuh kembang yang sehat.

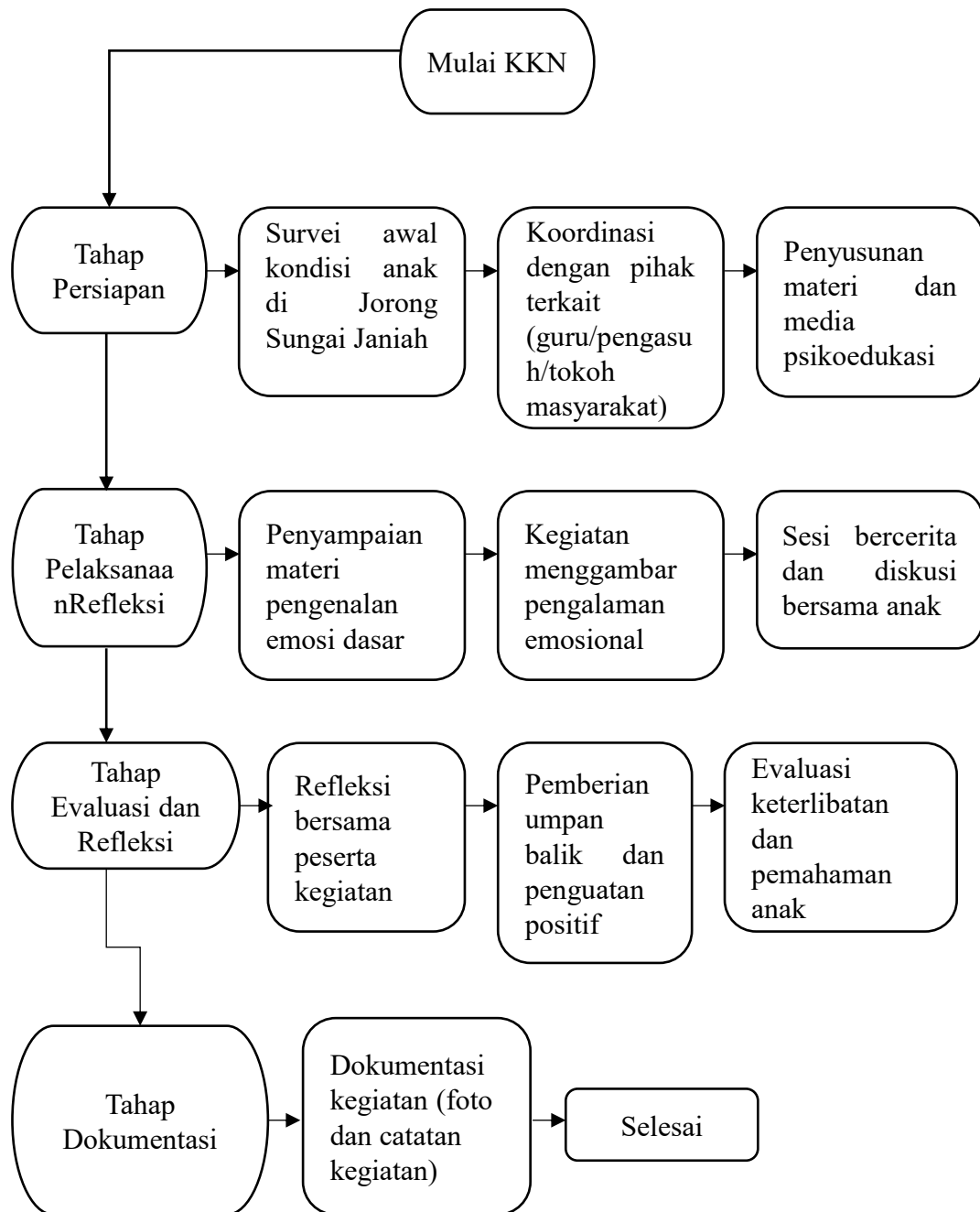
2. Pelaksanaan PkM

2.1 Lokasi dan waktu dan sasaran kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Jorong Sungai Janiah, Kecamatan Baso, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 5 Juli 2025, pukul 15.00–18.00 WIB, bersamaan dengan kegiatan Pesantren Kilat Sungai Janiah. Sasaran kegiatan PkM ini adalah anak-anak usia sekolah dasar yang mengikuti kegiatan Pesantren Kilat Sungai Janiah. Anak-anak pada fase usia sekolah dasar dipilih sebagai sasaran karena periode ini merupakan fase perkembangan yang krusial (critical period) dalam pembentukan kemampuan pengenalan, pelabelan, dan pengelolaan emosi yang matang

2.2 Tahapan pelaksanaan pengabdian

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan metode psikoedukasi, yaitu metode pemberian informasi dan pembelajaran yang bersifat edukatif dan aplikatif untuk meningkatkan pemahaman psikologis individu maupun kelompok. Psikoedukasi dilakukan melalui penyampaian materi dan aktivitas interaktif yang dirancang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan sasaran kegiatan, yaitu anak usia sekolah. Metode ini dipilih karena dinilai efektif dalam membantu anak memahami dan mengenali emosi yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari serta mendorong kemampuan mengekspresikan emosi secara positif.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan

2.3 Gambar teknologi atau program kegiatan

Pelaksanaan program psikoedukasi pengenalan emosi pada anak ini dirumuskan sebagai bentuk intervensi edukatif nonformal. Program ini secara spesifik memanfaatkan pendekatan psikoedukasi berbasis aktivitas interaktif, yang mencakup penyampaian materi sederhana, diskusi kelompok, serta kegiatan ekspresif bersama anak. Pendekatan ini secara struktural dirancang untuk membantu anak mengenali dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif melalui suasana belajar yang partisipatif dan menyenangkan. Program kegiatan ini merepresentasikan hasil penerapan konsep psikoedukasi sebagai upaya sistematis untuk memecahkan masalah rendahnya literasi emosional anak.



Gambar 2. Sekma permasalahan literasi emosional anak



Gambar 3. Sekma solusi permasalahan melalui program psikoedukasi pengenalan emosi

2.4 Target dan Indikator SDGs

SDG 3 Good Health and Well-Being

- Target 3.4: Reduce mortality from non-communicable diseases and promote mental health

SDG 4 Quality Education

- Target 4.7: Education for sustainable development and global citizenship

SDG 10 Reduced Inequalities

- Target 10.2: Promote universal social, economic and political inclusion

2.5 Teknik pengumpulan dan analisis data keberhasilan program

2.5.1 Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini ditujukan untuk mengevaluasi keberhasilan program psikoedukasi pengenalan emosi pada anak dalam mencapai tujuan intervensi. Teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah observasi langsung selama kegiatan berlangsung, dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan. Observasi berfungsi untuk memantau indikator keberhasilan program secara kualitatif, meliputi tingkat partisipasi aktif anak, kemampuan mereka dalam mengenali emosi dasar, serta keberanian anak dalam mengekspresikan perasaan melalui aktivitas yang diberikan. Pendekatan observasional ini relevan dengan pelaksanaan psikoedukasi pada anak usia sekolah dasar yang menekankan pengamatan terhadap perilaku dan respons emosional sebagai tolok ukur hasil program ([Arisandy et al., 2025](#)). Sementara itu, dokumentasi kegiatan digunakan sebagai data pelengkap untuk merekam dan menggambarkan proses pelaksanaan intervensi serta tingkat keterlibatan peserta selama kegiatan.

2.5.2 Analisis data

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif. Proses ini melibatkan deskripsi hasil observasi secara naratif berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Temuan dari observasi lapangan kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema utama, yang meliputi aspek pengenalan emosi, ekspresi emosi, dan respons partisipasi anak terhadap keseluruhan rangkaian kegiatan psikoedukasi. Pendekatan analisis deskriptif kualitatif ini merupakan metode yang umum dan relevan digunakan dalam konteks kegiatan pengabdian yang berfokus pada intervensi psikoedukasi anak ([Hasibuan et al., 2025](#)).

3. Hasil dan dampak pelaksanaan PkM

3.1 Hasil kegiatan

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pengenalan emosi, anak-anak menunjukkan tingkat partisipasi yang baik dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sebagian besar anak terlibat aktif dan antusias dalam mendengarkan materi, mengikuti kegiatan menggambar, serta berpartisipasi dalam sesi bercerita dan diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis aktivitas interaktif mampu menarik perhatian dan keterlibatan anak, sejalan dengan desain fun learning yang efektif untuk sasaran usia sekolah.

Dari aspek pengenalan emosi, hasil observasi menunjukkan bahwa anak mampu menyebutkan beberapa emosi dasar, seperti senang, sedih, marah, dan takut. Anak juga mulai mampu mengaitkan jenis emosi tersebut dengan pengalaman yang pernah mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap konsep emosi secara sederhana dan kontekstual ([Lestiani, 2025](#)).

Selain itu, hasil observasi terhadap respons anak selama kegiatan menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi. Anak tampak memperhatikan penjelasan, mengajukan pertanyaan sederhana, serta mendengarkan cerita teman-temannya.² Interaksi sosial antar anak juga terlihat selama sesi diskusi, yang menunjukkan adanya proses pembelajaran sosial-emosional.³ Hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa psikoedukasi berbasis partisipatif dapat meningkatkan keterlibatan dan interaksi sosial anak ([Wulan et al., 2025](#)).



Gambar 4. Kegiatan Psikoedukasi

3.2 Ketercapaian kegiatan PkM dalam pencapaian SDGs

SDG 3 Good Health and Well-Being

- Target 3.4: Reduce mortality from non-communicable diseases and promote mental health

Kontribusi kegiatan pengabdian dalam mendukung SDGs:

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini mendukung pencapaian SDGs 3 melalui upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental anak. Program psikoedukasi pengenalan emosi membantu anak mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, yang merupakan fondasi penting dalam pembentukan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis sejak usia dini. Melalui kegiatan interaktif seperti menggambar dan bercerita, anak diberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan, sehingga dapat mencegah munculnya masalah psikososial di kemudian hari. Pendekatan ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental anak di tingkat komunitas sebagai bagian dari upaya pencegahan gangguan kesehatan mental.

SDG 4 Quality Education

- Target 4.7: Education for sustainable development and global citizenship

Kontribusi kegiatan pengabdian dalam mendukung SDGs:

Dukungan SDGs 4 tercermin melalui pelaksanaan psikoedukasi sebagai bentuk pendidikan nonformal yang menekankan pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak. Program ini memberikan pengetahuan dasar mengenai emosi serta keterampilan mengekspresikan perasaan secara positif dan tidak agresif. Dengan demikian, kegiatan ini turut menanamkan nilai empati, saling menghargai, dan komunikasi yang sehat sejak dini. Pendidikan sosial-emosional yang diberikan melalui kegiatan ini mendukung pembentukan karakter anak dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan kondusif, sejalan dengan prinsip pendidikan berkelanjutan.

SDG 10 Reduced Inequalities

- Target 10.2: Promote universal social, economic and political inclusion

Kontribusi kegiatan pengabdian dalam mendukung SDGs:

Kegiatan ini berkontribusi terhadap pencapaian SDGs 10 dengan memberikan akses psikoedukasi kepada anak-anak di lingkungan masyarakat yang memiliki keterbatasan terhadap layanan pengembangan kesehatan mental dan pendidikan psikologis. Program ini dirancang agar mudah dipahami dan diikuti oleh seluruh anak tanpa membedakan latar belakang sosial maupun kemampuan individu. Dengan menyediakan ruang partisipatif bagi anak untuk mengekspresikan emosi dan berinteraksi secara setara, kegiatan ini mendorong inklusi sosial dan memperkuat rasa percaya diri anak dalam lingkungan komunitasnya.

4. Kesimpulan dan saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa psikoedukasi pengenalan emosi pada anak di Jorong Sungai Janiah telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Berdasarkan hasil observasi, anak menunjukkan partisipasi aktif serta peningkatan kemampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi dasar secara lebih terbuka dan adaptif. Kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi anak melalui peningkatan pemahaman emosi, serta berdampak positif pada sikap dan interaksi sosial selama kegiatan berlangsung. Metode psikoedukasi berbasis aktivitas interaktif dinilai sesuai dengan karakteristik anak dan konteks masyarakat setempat karena mampu menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan. Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan orang tua atau pendamping agar pengembangan emosi anak dapat terus didukung di lingkungan keluarga dan masyarakat. Keberlanjutan program ini penting untuk memastikan bahwa peningkatan literasi emosional yang telah dicapai dapat dipertahankan dan diinternalisasi sebagai bagian dari pola pengasuhan yang konsisten dan responsif di komunitas Jorong Sungai Janiah.

Kontribusi setiap penulis

Nabila Fadillah Fitriani selaku penulis korespondensi berperan dalam penyusunan konsep program, penulisan laporan utama, analisis hasil kegiatan, serta revisi akhir naskah. **Nailah Zahrawi Subroto** berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan lapangan, observasi, dan pengumpulan data. **Afina Yal Aziz** berperan dalam koordinasi teknis dan dukungan logistik kegiatan. **Sekar Azalia Al-Huda** berkontribusi dalam observasi respons peserta dan analisis dampak kegiatan. **Tria Shuci Amanda** berperan dalam dokumentasi kegiatan dan dukungan pelaksanaan lapangan.

Pernyataan pendanaan

Pengabdian Masyarakat ini mendapatkan pendanaan dari pengabdian dosen Universitas Negeri Padang serta dukungan kontribusi mitra berupa fasilitas dan tenaga Pemerintah Negeri Tabek Panjang.

Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Indang Dewata, M.Si. sebagai Ketua dari tim Pengabdian Dosen, Dr. Ta'ali M.T. sebagai Dosen Pembimbing Lapangan, Dony Suhendri, SE. selaku Wali Nagari Tabek Panjang, serta seluruh masyarakat Nagari Tabek Panjang yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan program ini.

Pernyataan penggunaan kecerdasan buatan

Penulis menggunakan kecerdasan buatan berbasis *ChatGPT* sebagai alat bantu untuk memperbaiki tata bahasa, struktur kalimat, dan kejelasan bahasa dalam penulisan naskah ini. Penggunaan kecerdasan buatan tidak memengaruhi substansi, analisis, maupun kesimpulan yang disajikan. Seluruh isi dan tanggung jawab ilmiah sepenuhnya berada pada penulis.

Pernyataan Penerbit dan Dewan Editor Jurnal

Researcher and Lecturer Society sebagai penerbit dan editor *Volunteer Report* menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam publikasi artikel ini.

Daftar Pustaka

- Anggraini, T., Wulandari, A., Bella, H. S., Anggraini, T. W., & Fetriasih, R. (2023). Dampak lingkungan sosial terhadap perkembangan psikologi anak. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(4), 216–225. <https://doi.org/10.55904/NAUTICAL.V2I4.868>
- Arisandy, D., Amany Psikoedukasi, T., Beragam, P., Kepada, E., Sdn, S., Ogan, T. B., Psikoedukasi, I., Batu, T., Ilir, O., Desy,), & Amany, T. (2025). Psikoedukasi Pengenalan Beragam Emosi Kepada Siswa SDN 17 Tanjung Batu Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 1058–1063. <https://doi.org/10.55338/JPKMN.V6I1.5335>
- Fauziyah, A. R., Anggara, I. Z., Alfira, N., Aura, R. R., Syaadah, S. M. D., & Abdillah, R. (2025). Efektivitas pengenalan emosi pada murid TPA di desa Srimur. *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, 4(2), 71–80. <https://doi.org/10.8765/krepa.v4i2.9958>
- Hasibuan, W. F., Amelia, C., Prameswari, Y., Maryana, M., Rismaida, R., Napitupulu, P. A., & Rochma, I. (2025). Aku dan perasaanmu: upaya pengenalan emosi dasar pada anak usia dini melalui kegiatan bermain edukatif. *Jurnal Pendekar Nusantara*, 3(1), 71–77. <https://doi.org/10.37776/PEND.V3I1.2030>
- Lestiani, R. & P. R. M. (2025). *Psikoedukasi Pengenalan Emosi Melalui Art Therapy Pada Siswa Kelas V DI SDN Sumurugul.pdf*. Retrieved December 20, 2025, from <https://journal.ubpkarawang.ac.id/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fjournal.ubpkarawang.ac.id%2Findex.php%2FAJPM%2Fen%2Farticle%2Fdownload%2F8859%2F5793%2F20096>
- Walinono, S., Widya Nengsih, T., Ayuningrum, O., Widyowati Fakultas Psikologi, A., & Ahmad Dahlan, U. (2024). Efektivitas psikoedukasi pengenalan emosi untuk meningkatkan pemahaman emosi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(2), 42–51. <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia/article/view/75>
- Wulan Astutik, E., Refie Anjani, N., Oktavia, D. M., Ameli, S. A., Lystiawaty, A. D., Dzaki, M., Hanan, A., Hanifah, N. N., & Hikmah, S. (2025). Psikoedukasi Mengenai Pengenalan Emosi Kepada Anak-Anak Kanker di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Kota Semarang. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 158–171. <https://doi.org/10.62383/ALIANSI.V2I1.677>