

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Emosi

Dalam konteks perkembangan individu, kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan antara perasaan dan perilaku.

1. Pengertian

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelolah pengalaman emosional supaya dapat sejalan dengan norma sosial dan tujuan pribadi. Menurut Gross dalam tulisan Rehing dkk, Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negative.⁶ Sedangkan Menurut Thompson dalam hasmarlin mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus

⁶ Rehing, M. A., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626-631.

untuk mencapai suatu tujuan.⁷ Jadi Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih positif, hubungan sosial yang lebih stabil, dan performa akademis/kerja yang lebih tinggi. Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi emosi sering dikaitkan dengan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan agresi.

2. Strategi Regulasi Emosi (James J. Gross)

Model yang paling dominan dalam studi regulasi emosi adalah Model Proses dari James J. Gross. Model ini mengidentifikasi lima titik dalam tahapan kemunculan emosi di mana intervensi regulasi dapat terjadi.

Kelima strategi ini dibagi menjadi dua kategori besar:

- 1) *Antecedent-Focused Emotion Regulation* (Regulasi Berfokus Anteseden/Sebelum Emosi Muncul). Strategi yang dilakukan sebelum emosi itu muncul sepenuhnya atau sebelum emosi menghasilkan respons penuh. Tujuannya adalah mencegah emosi yang tidak diinginkan.
 - a) *Pemilihan Situasi (Situation Selection)*: Memilih untuk berada atau menghindari situasi tertentu yang diketahui dapat memicu emosi yang tidak diinginkan.

⁷ asmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 15(2), 148-156.

- b) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*): Mengubah aspek-aspek dalam situasi yang telah dimasuk untuk memodifikasi dampak emosionalnya.
 - c) Pengerahan Perhatian (*Attentional Deployment*): Mengalihkan fokus perhatian dari elemen pemicu emosi ke elemen lain (misalnya distraksi).
 - d) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*) atau Penilaian Ulang (*Reappraisal*): Mengubah cara individu menilai atau menginterpretasikan makna situasi tersebut, sehingga mengubah implikasi emosionalnya (misalnya, melihat kegagalan sebagai peluang belajar, bukan bencana)⁸.
- 2) Response-Focused Emotion Regulation (Regulasi Berfokus Respons/Setelah Emosi Muncul). Strategi yang dilakukan setelah respon emosi telah diaktifkan, tujuannya untuk memengaruhi komponen pengalaman atau perilaku emosi yang sudah terjadi.
- 1) Modulasi Respons (*Response Modulation*): Secara langsung mencoba memengaruhi respons fisiologis, pengalaman subjektif, atau ekspresi perilaku emosi yang sudah dirasakan (misalnya,

⁸ Derisa Nova Nanda and Wisma Kurniawati, 'Representasi Strategi Regulasi Emosi Tokoh Utama Dalam Film Systemsprenger (System Crasher) , *E-Journal Identitael*, 14 (2025).

menekan ekspresi wajah, relaksasi pernapasan, atau menggunakan obat-obatan).⁹

a. Tahap dalam Regulasi Emosi

Menurut Gross ada Empat tahapan yang mendasari munculnya regulasi emosi

- 1) Pada tahap *situation*, terdapat dua macam strategi, yaitu *situation selection* menjadi strategi dalam meregulasi emosi dengan cara kerja individu akan dihadapkan pada pilihan yang dapat menjadikannya merasa lebih baik dengan cara mendekati atau menghindari situasi yang akan berdampak pada kemunculan emosionalnya dan *modification* dimana individu akan mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan memodifikasi lingkungan eksternal dan fisik sehingga mampu teralihkan.
- 2) Kemudian strategy *iattentional deployment* dihasilkan pada tahap *attention*. Strategi tersebut akan mengarahkan perhatian individu pada situasi tertentu untuk mempermudah mengatur emosi yang timbul. Ada dua bentuk dalam strategi ini, yaitu *distraksi* (mengalihkan perhatian dari situasi yang terjadi) dan *konsentrasi* (berfokus pada situasi).

⁹ Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.

- 3) Tahap ketiga yaitu appraisal akan menghasilkan *cognitive change strategy*. Strategi ini didasari dari adanya penilaian yang akan mengubah pola pikir individu terhadap situasi yang ada yang mana penilaian yang mereka berikan dipengaruhi oleh gambaran emosi yang sesuai dengan perkembangan usia mereka.
- 4) Dan tahap yang terakhir yaitu respons menghasilkan strategi regulasi emosi berupa response modulation yang mana strategi ini akan melibatkan perilaku ekspresif dari individu yang berada pada situasi tertentu¹⁰.

Keempat tahapan dalam model regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross tersebut menunjukkan bahwa proses pengelolaan emosi berlangsung secara sistematis dan saling berkaitan, mulai dari pemilihan situasi hingga pengendalian respons. Dengan demikian, individu tidak hanya berperan sebagai penerima emosi secara pasif, tetapi juga sebagai agen aktif yang mampu mengelola, mengarahkan, dan menyesuaikan emosinya agar tetap adaptif sesuai dengan tuntutan situasi dan tahap perkembangannya.

¹⁰ Kumala Kinanti Hanum and Ira Darmawanti, 'Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.3 (2022), 19–29.

b. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi menurut Ratnasari & Suleeman yaitu:

- 1) Usia. Semakin bertambah usia semakin matang dalam mengelola emosinya,
- 2) Pendidikan. Seseorang yang berpendidikan dalam banyak fenomena dipercaya dapat mengatur emosinya dengan sangat baik sebab seseorang yang berpendidikan telah terbiasa dengan dihadapkan pada situasi selama proses pendidikan.
- 3) Budaya. Beberapa budaya menuntut laki-laki agar mampu mengelola emosinya untuk tetap tenang serta menuntut perempuan untuk lebih leluasa dalam menyampaikan emosinya dalam ekspresi apapun. Namun, pada budaya barat, hal ini tidak dibedakan antara laki-laki maupun perempuan dapat leluasa mengekspresikan emosi yang mereka alami.
- 4) Pola asuh. Orangtua menjadi guru dengan mengajarkan dan mengenalkan bagaimana mengatur emosi yang baik saat peristiwa tidak diinginkan terjadi.
- 5) Jenis kelamin. Baik laki-laki dan perempuan memiliki ekspresi yang berbeda dalam mengungkapkan emosinya, maka jenis

kelamin merupakan salah satu faktor yang bisa memengaruhi regulasi emosi individu¹¹.

Regulasi emosi tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Usia, pendidikan, budaya, pola asuh, dan jenis kelamin berperan dalam membentuk cara seseorang memahami, mengekspresikan, serta mengendalikan emosinya. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi setiap individu bersifat unik dan berkembang sepanjang kehidupan, sehingga penting untuk terus dikembangkan melalui pengalaman, pembelajaran, dan interaksi sosial yang positif

B. *Inside out*

1. Deskripsi Film *Inside out*

Film *Inside out* merupakan film animasi produksi *Pixar Animation Studios* yang dirilis pada tahun 2015 dan disutradarai oleh Pete Docter. Film ini mengangkat tema psikologi perkembangan dengan pendekatan yang unik, yaitu menampilkan dunia internal pikiran manusia secara visual dan imajinatif. Cerita berpusat pada seorang anak perempuan bernama Riley yang mengalami perubahan besar dalam hidupnya setelah pindah dari lingkungan asalnya ke kota baru. Perpindahan ini tidak hanya berdampak pada kondisi sosialnya, seperti kehilangan

¹¹ Miftakhul Jannah and others, *REGULASI EMOSI DAN RISK TAKING BEHAVIOR ATLET MAHASISWA*, ed. by Rachman Widorhardono, 1st edn (PANGLAYUNGAN, 2022).

teman dan rutinitas lama, tetapi juga memengaruhi kondisi emosionalnya secara signifikan. Dalam film ini, perubahan tersebut menjadi titik awal munculnya konflik internal yang dialami oleh Riley.

Keunikan utama film ini terletak pada representasi struktur mental manusia yang divisualisasikan secara konkret. Di dalam pikiran Riley terdapat pusat kendali (*headquarters*) yang dioperasikan oleh lima emosi utama. Setiap pengalaman yang dialami Riley diproses menjadi memori yang digambarkan dalam bentuk bola-bola berwarna sesuai dengan emosi dominan yang menyertainya. Memori tersebut kemudian disimpan dalam sistem memori jangka panjang, sementara beberapa memori penting (*core memories*) berfungsi sebagai fondasi pembentukan kepribadian.

Selain itu, film ini juga menggambarkan berbagai aspek kognitif seperti imajinasi, proses berpikir, serta mekanisme penyimpanan dan penghapusan memori. Melalui visualisasi ini, penonton diajak memahami bahwa perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa eksternal, tetapi juga oleh proses internal yang kompleks, terutama yang berkaitan dengan emosi. Dengan demikian, *Inside out* tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media edukatif dalam memahami dinamika psikologis individu.

2. Karakter Emosi dalam Film

Film ini menampilkan lima karakter emosi utama yang merepresentasikan emosi dasar dalam diri manusia, yaitu *Joy*, *Sadness*, *Anger*, *Fear*, dan *Disgust*. Kelima emosi ini tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dalam menentukan respons individu terhadap berbagai situasi yang dihadapi.

- a. *Joy* (Kebahagiaan) digambarkan sebagai emosi yang dominan pada awal cerita. Ia memiliki karakter yang optimis, energik, dan selalu berusaha menjaga agar Riley tetap merasa bahagia. Joy meyakini bahwa kebahagiaan adalah kondisi yang ideal dan harus dipertahankan dalam segala situasi. Namun, sikap ini juga menunjukkan adanya kecenderungan untuk menghindari atau menekan emosi negatif, yang dalam jangka panjang justru dapat menghambat proses adaptasi emosional.
- b. *Sadness* (Kesedihan) pada awalnya dipandang sebagai emosi yang tidak diinginkan dan dianggap mengganggu keseimbangan emosi Riley. Akan tetapi, seiring perkembangan cerita, Sadness menunjukkan fungsi pentingnya dalam kehidupan emosional. Kesedihan memungkinkan individu untuk mengenali kehilangan, merasakan empati, serta membuka ruang untuk mendapatkan dukungan dari orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa emosi

negatif memiliki peran yang tidak kalah penting dibandingkan emosi positif.

- c. *Anger* (Kemarahan) muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap tidak adil atau mengecewakan. Karakter ini mencerminkan fungsi emosi sebagai alat pertahanan diri. Kemarahan dapat membantu individu untuk menetapkan batasan dan memperjuangkan haknya. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, emosi ini dapat berkembang menjadi perilaku impulsif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain¹².
- d. *Fear* (Ketakutan) berperan dalam melindungi individu dari potensi bahaya. Fear membantu Riley untuk lebih waspada dan berhati-hati dalam menghadapi situasi baru. Dalam konteks psikologis, ketakutan merupakan mekanisme adaptif yang penting untuk keselamatan. Namun, ketakutan yang berlebihan juga dapat menghambat individu dalam mengambil keputusan atau mencoba hal-hal baru.
- e. *Disgust* (Jijik) berfungsi sebagai pelindung terhadap hal-hal yang dianggap berbahaya atau tidak menyenangkan, baik secara fisik maupun sosial. Emosi ini membantu Riley dalam menjaga diri dari pengalaman negatif, seperti makanan yang tidak layak atau situasi

¹² Pete Docter, *Inside out* (United State, 2015).

sosial yang memalukan. Disgust juga berkaitan dengan pembentukan preferensi dan nilai dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kelima karakter emosi ini menggambarkan bahwa setiap emosi memiliki fungsi adaptif dalam kehidupan manusia. Interaksi di antara emosi tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan emosional tidak ditentukan oleh dominasi satu emosi, melainkan oleh kemampuan individu dalam mengelola dan mengintegrasikan berbagai emosi yang muncul.

3. Regulasi Emosi dalam Film

Film *Inside out* secara komprehensif merepresentasikan konsep regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Proses regulasi emosi dalam film ini digambarkan sebagai suatu perkembangan yang terjadi secara bertahap. Pada tahap awal, Riley menunjukkan keterbatasan dalam kesadaran emosi (*emotional awareness*). Ia belum mampu memahami perubahan emosi yang terjadi dalam dirinya setelah mengalami perpindahan lingkungan. Dominasi *Joy* sebagai emosi utama menyebabkan emosi lain, khususnya kesedihan, tidak mendapatkan ruang yang cukup untuk diekspresikan. Kondisi ini menggambarkan bagaimana kurangnya kesadaran emosi dapat memicu konflik internal. Selanjutnya, film ini menampilkan proses penerimaan emosi (*emotional acceptance*).

Joy yang awalnya menolak peran *Sadness* akhirnya menyadari bahwa kesedihan memiliki fungsi penting dalam membantu Riley beradaptasi dengan situasi baru. Penerimaan terhadap emosi negatif ini menjadi titik penting dalam perkembangan regulasi emosi, karena individu mulai memahami bahwa semua emosi memiliki nilai dan fungsi masing-masing.

Aspek penting lainnya adalah ekspresi emosi yang adaptif. Pada bagian akhir film, Riley mampu mengungkapkan perasaan sedihnya kepada orang tuanya secara terbuka. Ekspresi ini tidak hanya membantu meredakan beban emosional, tetapi juga memperkuat hubungan interpersonal dan membuka peluang untuk mendapatkan dukungan sosial. Film ini juga menggambarkan fleksibilitas emosi (*emotional flexibility*), yaitu kemampuan individu untuk mengalami lebih dari satu emosi dalam satu waktu. Hal ini terlihat dari perubahan core memories yang awalnya hanya mengandung kebahagiaan, kemudian berkembang menjadi kombinasi berbagai emosi. Fleksibilitas ini menunjukkan adanya kematangan emosional dalam diri Riley.

Selain itu, terdapat pula proses penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*), yaitu kemampuan untuk menginterpretasikan kembali suatu peristiwa secara lebih adaptif. Riley belajar melihat pengalaman pindah rumah bukan hanya sebagai kehilangan, tetapi juga sebagai bagian dari proses pertumbuhan.

Film ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan sekadar mengendalikan emosi, tetapi melibatkan proses yang kompleks, mulai dari kesadaran, penerimaan, hingga pengelolaan emosi secara seimbang. Representasi ini memberikan pemahaman bahwa kematangan emosional dicapai melalui integrasi berbagai pengalaman emosional dalam kehidupan individu¹³.

C. Psikoedukasi

Upaya meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi psikologis yang dialami, diperlukan suatu pendekatan yang bukan hanya bersifat intervensi, dan juga edukatif. Pendekatan ini dikenal sebagai psikoedukasi, yang berperan penting dalam membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola aspek psikologisnya secara lebih adaptif.

1. Definisi Psikoedukasi

Menurut Yusuf, psikoedukasi adalah proses pemberian informasi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan psikososial¹⁴. Sedangkan menurut Supratiknya, Psikoedukasi merupakan sebuah usaha membantu klien dalam meningkatkan berbagai life skills atau keterampilan hidup lewat beberapa program

¹³ Docter.

¹⁴ Andi Riola Pasenrigading and others, 'Psikoedukasi "Tumbuh Ceria" Untuk Meningkatkan Perilaku Sosial Positif Anak Usia Dini Psychoeducation "Growing Cheerfully" to Improve Positive Social Behavior in Early Childhood', *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2.10 (2025), 252–59.

terstruktur yang dilaksanakan dengan berbasis kelompok¹⁵. Ahmad,dkk mendefinisikan Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang di sampaikan oleh profesional, yang mengintegrasikan dan mensinergiskan antara psikoterapi dan intervensi edukasi¹⁶.

Berdasarkan ketiga definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi merupakan suatu proses atau intervensi yang dilakukan secara terstruktur oleh profesional dengan memberikan informasi dan pembelajaran psikologis kepada individu atau kelompok. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta keterampilan hidup (life skills) agar individu mampu menghadapi dan mengelola berbagai tantangan psikososial secara lebih adaptif. Dengan demikian, psikoedukasi bukan hanya berfokus pada pemberian informasi, dan juga mengintegrasikan aspek edukasi dan psikoterapi guna membantu individu berkembang secara kognitif, emosional, dan perilaku.

2. Model-Model Psikoedukasi Menurut Supratiknya, terdapat beberapa model psikoedukasi, yaitu:
 - a. Model Skill Deficit (*Life Skills Model*) Model ini menitikberatkan pada kekurangan keterampilan individu dalam menghadapi tuntutan sosial dan emosional. Kekurangan tersebut dianggap

¹⁵ Renita Uki Irwanti and Aniq Hudiya Bil Haq, 'Efektivitas Psikoedukasi Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Bullying Pada Remaja', *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3.1s (2023), 214–20 <<https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12362>>.

¹⁶ Ahmad Guntur Alfianto, Frengki Apriyanto, and Maltri Diana, 'Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Stigma Gangguan Jiwa', *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2.2 (2019), 37–41 <<https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.117>>.

sebagai faktor utama munculnya perilaku maladaptif. Dalam praktiknya, intervensi dilakukan melalui pelatihan keterampilan secara langsung (direct skill training), dengan tujuan membantu individu atau kelompok mengembangkan keterampilan hidup yang belum dikuasai.

- b. Model Developmental Task Model ini disusun berdasarkan tugas perkembangan individu sesuai dengan tahap kehidupannya. Materi psikoedukasi dirancang agar relevan dan kontekstual dengan kebutuhan perkembangan tersebut. Pendekatan ini juga mempertimbangkan teachable moment, yaitu kondisi ketika individu berada dalam kesiapan untuk menerima pembelajaran atau pelatihan tertentu.
- c. Model Variety of Help Model ini mengelompokkan psikoedukasi ke dalam tiga domain utama, yaitu:
 - 1) Bidang pribadi-sosial, yang meliputi pengembangan kepribadian, keterampilan sosial, regulasi emosi, serta hubungan dengan orang lain .
 - 2) Bidang akademik, yang meliputi peningkatan motivasi belajar, penerapan strategi belajar, pengelolaan waktu, serta peningkatan sikap positif terhadap pendidikan.

- 3) Bidang karier, yang menitikberatkan pada pemahaman mengenai dunia kerja, perencanaan karier, eksplorasi minat dan bakat, serta kesiapan memasuki dunia kerja¹⁷.

3. Tahapan Psikoedukasi

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Marisa terdapat Empat tahapan pelaksanaan psikoedukasi . Tahapan tersebut meliputi:

- a. Assessment (Identifikasi Kebutuhan) Tahap awal ini bertujuan untuk memahami kondisi individu atau kelompok, termasuk masalah, kebutuhan, dan karakteristik peserta. Assessment dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, atau kuesioner.
- b. Perencanaan (Planning) Setelah kebutuhan diketahui, langkah selanjutnya adalah menyusun program psikoedukasi. Pada tahap ini ditentukan Tujuan kegiatan, Materi yang akan diberikan, Metode penyampaian, Media yang digunakan.
- c. Pelaksanaan (Implementation) Tahap ini merupakan inti dari psikoedukasi, yaitu pemberian informasi dan keterampilan kepada peserta. Kegiatan dapat berupa Penyampaian materi, Diskusi kelompok, Simulasi atau role play, Pemutaran media (misalnya film edukatif)

¹⁷ devi jati Septyningsih, Tri Na'imah, and Endang Purwaningsi, *PSIKOEDUKASI DI SEKOLAH: Integrasi Pendekatan Individu Dan Kelompok*, ed. by Syifa Nurhaliza, 1st edn (Yogyakarta: PT. Star Digital Publishing, 2025).

- d. Evaluasi (Evaluation) Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas program. Evaluasi dapat berupa Pemahaman peserta, Perubahan sikap atau perilaku, Umpan balik dari peserta¹⁸.

D. Kerangka pikir

Kerangka pikir penelitian ini menjelaskan bahwa emosi adalah hal penting terkait kehidupan individu yang berdampak terhadap perilaku. Kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan yang perlu dikembangkan, khususnya pada siswa. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaan supaya tidak mengganggu proses belajar ataupun interaksi sosial¹⁹. Kemampuan ini penting karena siswa yang kurang mampu mengendalikan emosi dengan bagus cenderung mendapatkan kesusahan dalam penyesuaian diri dan hubungan sosial, sedangkan siswa yang mempunyai regulasi emosi yang bagus dapat lebih mampu beradaptasi dan berfungsi dengan optimal dalam lingkungan pendidikan²⁰. Film *Inside out* digunakan sebagai media untuk merepresentasikan dinamika emosi secara konkret. Film sebagai media audio-visual mampu menyampaikan pesan psikologis melalui simbol dan

¹⁸ Marisa Anggraeni and Mulia Marita Lasutri Tama, 'Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media', *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5.2 (2023), 493–504 <<https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.7306>>.

¹⁹ Sawi Sujarwo and others, 'Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik Melalui Metode Experiential Learning Di SD Negeri 20 Tanjung Lago', *Journal of Community Development I E-ISSN*, 2025, 1100–1109 <<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>>.

²⁰ Dita Rachmayani, Cleoputri Yusainy, and Elmy Bonafita Zahro, 'Psikoedukasi Strategi Regulasi Emosi Pada Anak Usia 5-7 Tahun', *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4.2 (2025), 191–200 <<https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.594>>.

representasi emosi sehingga dapat membantu individu memahami kondisi emosionalnya²¹. Hasil analisis tersebut kemudian diimplementasikan dalam bentuk psikoedukasi sebagai upaya meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara adaptif. Psikoedukasi terbukti mampu untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui pemberian informasi dan latihan keterampilan emosional .

²¹ Nisrina Putri Anandiva and Edward Andriyanto Soetardhio, 'Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah Pada Anak', *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13.2 (2023), 482 <<https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7139>>.