Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 4, No. 5, Oktober 2026
E-ISSN 2985-3346

PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI BERPERSPEKTIF GENDER BAGI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Faizul Izwan Purwanto [1], Nerri Java Ayuningtyas [2*], Fatimatus Zahro[3]
[1,2*,3] Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Tulungagung
*Email: javaayuningtyas@gmail.com

Article History:
Received: August 18th, 2026
Revised: October 10th, 2026
Published: October 15th, 2026

Abstract: *Community Service Field Work (KKN) is one form of student dedication to the community that provides an opportunity to contribute through educational activities according to environmental needs. One of the activities carried out by KKN students from Tugu Village, Sendang District, Tulungagung Regency, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung is psychoeducation with the theme "Recognizing and Managing Feelings Without Gender Rules." This activity is motivated by the existing views in the social environment that link how someone expresses emotions to their gender, such as the notion that men must always be strong and should not cry, while women are considered more acceptable in showing feelings. This psychoeducation aims to provide participants with an understanding of various emotions, the importance of recognizing and accepting feelings, and how to manage emotions healthily without being constrained by gender stereotypes. The implementation of the activity uses a psychoeducational approach through the delivery of material, interactive discussions, introduction to various emotional expressions, educational games, and reflection. The material provided includes an introduction to basic emotions, understanding that each individual can experience various feelings, the difference between feeling and expressing emotions, and simple strategies for managing feelings. Through this activity, participants are guided to understand that emotions are a natural part of human experience that can be felt by anyone regardless of gender. This psychoeducational activity is expected to enhance participants' emotional literacy, build acceptance of one's own feelings as well as those of others, and encourage the creation of a more open environment in discussing and managing emotions.*

Keywords: *Psychoeducation, emotions, gender, elementary school*

Abstrak

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat yang memberikan kesempatan untuk berkontribusi melalui kegiatan edukatif sesuai dengan kebutuhan lingkungan. Salah satu kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Desa Tugu, Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung adalah psikoedukasi dengan tema "Mengenal dan Mengelola Perasaan Tanpa Aturan Gender". Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh masih adanya pandangan dalam lingkungan sosial yang mengaitkan cara seseorang mengekspresikan emosi dengan jenis kelamin, seperti anggapan bahwa laki-laki harus selalu kuat dan tidak boleh menangis, sedangkan perempuan dianggap lebih wajar dalam menunjukkan perasaan. Psikoedukasi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai berbagai macam emosi, pentingnya mengenali dan menerima perasaan, serta cara mengelola emosi secara sehat tanpa dibatasi oleh stereotip gender. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan psikoedukatif melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, pengenalan berbagai ekspresi emosi, permainan edukatif, dan refleksi. Materi yang diberikan meliputi pengenalan emosi dasar, pemahaman bahwa setiap individu dapat mengalami berbagai macam perasaan, perbedaan antara merasakan dan melampiaskan emosi, serta strategi sederhana dalam mengelola perasaan. Melalui kegiatan ini, peserta diarahkan untuk memahami bahwa emosi merupakan bagian alami dari pengalaman manusia yang dapat dirasakan oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin. Kegiatan psikoedukasi ini diharapkan dapat meningkatkan literasi emosi peserta, membangun penerimaan terhadap perasaan diri sendiri maupun orang lain, serta mendorong terbentuknya lingkungan yang lebih terbuka dalam membicarakan dan mengelola emosi.

Kata Kunci: Psikoedukasi, emosi, gender, sekolah dasar

PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar merupakan salah satu tahap penting dalam perkembangan psikologis anak, khususnya dalam pembentukan kemampuan sosial dan emosional. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan yang semakin kompleks dalam mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola berbagai kondisi emosional yang dialaminya. Kemampuan regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengendalikan respons emosional, tetapi juga berperan dalam penyesuaian diri, hubungan interpersonal, serta perilaku sosial anak. Perkembangan regulasi emosi berlangsung secara bertahap dan berkaitan erat dengan berbagai aspek penyesuaian dan perkembangan anak (Eisenberg et al., 2010). Oleh karena itu, pemberian pemahaman mengenai emosi sejak usia sekolah dasar menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan sosial-emosional yang sehat.

Selain perkembangan kemampuan emosional, masa kanak-kanak juga merupakan periode ketika anak semakin memahami identitas dan peran gender melalui proses interaksi dengan keluarga, sekolah, teman sebaya, media, serta lingkungan sosial yang lebih luas. Norma gender tidak hanya memberikan gambaran mengenai peran laki-laki dan perempuan, tetapi juga dapat membentuk ekspektasi mengenai bagaimana anak seharusnya berperilaku dan mengekspresikan dirinya. UNICEF (2022) menjelaskan bahwa proses sosialisasi gender berlangsung sejak masa awal kehidupan dan semakin menguat sepanjang masa kanak-kanak melalui berbagai pesan serta praktik sosial yang diterima anak. Dengan demikian, lingkungan sosial memiliki posisi penting dalam membentuk cara anak memahami perilaku yang dianggap sesuai maupun tidak sesuai

dengan konstruksi gender yang berlaku.

Dalam konteks ekspresi emosi, sosialisasi gender dapat menghasilkan pola ekspektasi yang berbeda antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki, misalnya, dapat memperoleh pesan sosial yang menekankan pentingnya kekuatan, keberanian, ketegasan, dan pengendalian terhadap ekspresi emosi yang dianggap menunjukkan kerentanan. Sebaliknya, anak perempuan dapat lebih sering diarahkan untuk menunjukkan perilaku yang tenang, lembut, penurut, dan mampu menghindari ekspresi kemarahan atau ketegasan secara terbuka. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ekspresi emosi anak tidak dapat dilepaskan sepenuhnya dari konteks sosial dan budaya tempat anak berkembang. UNICEF (2022) menegaskan bahwa norma maskulinitas yang kaku dapat membatasi anak laki-laki dalam menampilkan karakteristik seperti kepedulian, kepekaan, dan ekspresi emosional. Pada saat yang sama, stereotip gender juga dapat membatasi ruang anak perempuan untuk mengembangkan dirinya secara bebas dari ekspektasi sosial yang bersifat tradisional.

Temuan empiris mengenai ekspresi emosi anak juga menunjukkan bahwa perbedaan berdasarkan gender perlu dipahami secara kontekstual dan tidak dapat disederhanakan menjadi anggapan bahwa laki-laki dan perempuan secara alamiah memiliki kemampuan emosional yang berbeda. Meta-analisis Chaplin dan Aldao (2013) terhadap 166 penelitian dengan 21.709 partisipan menunjukkan adanya perbedaan gender dalam ekspresi emosi yang relatif kecil. Anak perempuan ditemukan cenderung menunjukkan lebih banyak ekspresi emosi positif dan emosi internalisasi, seperti kesedihan, kecemasan, dan simpati, sedangkan anak laki-laki cenderung menunjukkan lebih banyak ekspresi emosi eksternalisasi, seperti kemarahan. Namun demikian, perbedaan tersebut dipengaruhi oleh usia, konteks interpersonal, dan situasi yang dihadapi anak. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pola ekspresi emosi pada anak tidak semestinya dipahami sebagai aturan yang melekat secara mutlak pada jenis kelamin, melainkan sebagai hasil interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan sosialnya.

Pembentukan pola ekspresi emosi tersebut juga dapat berlangsung melalui proses sosialisasi yang dilakukan oleh orang tua dan lingkungan terdekat anak. Respons orang dewasa terhadap emosi anak dapat menjadi salah satu mekanisme penting dalam pembentukan kompetensi emosional. Root dan Rubin (2010) menjelaskan bahwa proses sosialisasi emosi pada masa kanak-kanak dipengaruhi oleh respons orang tua terhadap berbagai emosi yang ditampilkan anak serta oleh karakteristik anak dan jenis emosi yang muncul. Dengan demikian, respons berupa pelabelan, pelarangan, ejekan, atau penilaian negatif terhadap emosi tertentu berpotensi memengaruhi cara anak memahami dan merespons pengalaman emosionalnya.

Persoalan menjadi semakin penting ketika stereotip gender digunakan untuk memberikan penilaian terhadap ekspresi emosi anak. Ungkapan seperti “anak laki-laki tidak boleh menangis”, “laki-laki harus kuat”, atau anggapan bahwa anak perempuan tidak seharusnya marah dapat membuat anak memahami emosi tertentu sebagai sesuatu yang tidak pantas untuk ditampilkan. Padahal, emosi merupakan bagian normal dari pengalaman manusia. Yang menjadi perhatian dalam perkembangan sosial-emosional bukanlah menghilangkan atau menekan emosi, melainkan membantu anak mengenali, memahami, dan mengatur respons emosionalnya secara adaptif. Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Oleh sebab itu, anak perlu memperoleh kesempatan untuk mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang aman dan sesuai dengan situasi.

Lingkungan pendidikan memiliki posisi strategis dalam membangun pemahaman tersebut.

Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlangsungnya proses akademik, tetapi juga sebagai ruang sosialisasi tempat anak belajar berinteraksi, membangun hubungan dengan teman sebaya, memahami aturan sosial, dan mengembangkan kompetensi sosial-emosional. Apabila stereotip gender dibiarkan berkembang tanpa adanya pemahaman yang memadai, lingkungan sekolah berpotensi turut mempertahankan pola perilaku yang membatasi ekspresi anak. Sebaliknya, pendidikan yang memberikan ruang bagi anak untuk mengenali keberagaman emosi dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif. UNICEF (2021) menempatkan pendidikan sebagai salah satu ruang strategis untuk menantang stereotip, norma, dan praktik gender yang membatasi perkembangan anak.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu intervensi edukatif yang dapat membantu anak memahami bahwa pengalaman emosional tidak ditentukan oleh jenis kelamin. Anak laki-laki maupun perempuan memiliki hak yang sama untuk merasakan sedih, takut, marah, kecewa, senang, maupun berbagai emosi lainnya. Prinsip kesetaraan emosional dalam konteks ini tidak berarti bahwa setiap anak harus mengekspresikan emosi dengan cara yang sama, melainkan memberikan kesempatan yang setara bagi setiap anak untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya tanpa dibatasi oleh stereotip gender. Pemahaman tersebut penting agar anak tidak memandang emosi sebagai sesuatu yang harus ditekan demi memenuhi ekspektasi sosial, tetapi sebagai bagian dari pengalaman manusia yang perlu dikenali dan dikelola secara tepat.

Atas dasar pemikiran tersebut, program psikoedukasi dengan tema "Mengenal dan Mengelola Perasaan Tanpa Aturan Gender" dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif bagi siswa sekolah dasar. Program ini diarahkan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai pengenalan dan validasi emosi, meningkatkan kesadaran anak terhadap stereotip gender dalam ekspresi perasaan, serta memperkenalkan cara-cara sederhana dalam mengelola emosi secara adaptif. Melalui pendekatan yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa memahami bahwa setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki pengalaman emosional yang beragam. Dengan demikian, psikoedukasi ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak, membangun sikap saling menghargai, serta menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih inklusif dan bebas dari pembatasan ekspresi emosi berdasarkan stereotip gender.

METODE

Bentuk dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi "Mengenal dan Mengelola Perasaan Tanpa Aturan Gender" dilaksanakan sebagai salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa KKN Desa Tugu, Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Kegiatan menggunakan pendekatan psikoedukatif yang dikemas secara interaktif agar materi mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi dapat dipahami oleh peserta sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Pelaksanaan kegiatan melibatkan mahasiswa KKN sebagai penyelenggara dan fasilitator serta pemateri yang menyampaikan materi utama mengenai pengenalan emosi, pengelolaan perasaan, dan pemahaman mengenai stereotip gender dalam ekspresi emosi. Penyampaian materi dilakukan dengan menyesuaikan bahasa, contoh, dan bentuk interaksi dengan karakteristik peserta didik.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan psikoedukasi terdiri atas peserta didik dari dua satuan pendidikan yang berada di Desa Tugu, Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung. Kegiatan pertama dilaksanakan di SDS Wahidiyah dengan sasaran peserta didik mulai dari kelas I sampai kelas VI. Kegiatan kedua dilaksanakan di SDN 3 Tugu dengan sasaran peserta didik kelas V, dan VI. Perbedaan rentang kelas tersebut disesuaikan dengan kondisi dan kesempatan pelaksanaan kegiatan di masing-masing sekolah. Dengan melibatkan peserta didik dari jenjang kelas yang berbeda, penyampaian materi diarahkan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai emosi sekaligus mengenalkan cara mengelola perasaan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Psikoedukasi di SDS Wahidiyah

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, penyampaian materi, interaksi dengan peserta, dan evaluasi.

Tahap persiapan dilakukan oleh mahasiswa KKN dengan menentukan materi dan metode penyampaian yang sesuai dengan tema kegiatan. Materi disusun berdasarkan konsep mengenai emosi, regulasi emosi, perkembangan sosial emosional anak, serta pengaruh lingkungan sosial terhadap pembentukan pemahaman gender. Mahasiswa KKN juga melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, peserta, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, persiapan dilakukan bersama pemateri agar materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan kegiatan dan karakteristik peserta didik.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan kegiatan kepada peserta. Pemateri kemudian menyampaikan materi mengenai pengenalan berbagai macam emosi yang dapat dialami oleh setiap individu. Peserta diperkenalkan pada emosi seperti senang, sedih, marah, takut, kecewa, dan khawatir melalui contoh situasi yang dekat dengan kehidupan mereka.

Selanjutnya, pemateri menjelaskan mengenai pentingnya mengenali perasaan sebelum menentukan tindakan. Peserta diberikan pemahaman bahwa setiap orang memiliki hak untuk merasakan berbagai macam emosi dan tidak terdapat emosi tertentu yang secara khusus hanya

boleh dimiliki oleh laki-laki atau Perempuan.

Berikutnya, pemateri mengajak peserta memahami beberapa stereotip yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contoh yang digunakan adalah anggapan bahwa "anak laki-laki tidak boleh menangis" atau "anak perempuan tidak boleh marah". Peserta diajak memahami bahwa menangis ketika sedih, merasa takut ketika menghadapi sesuatu yang mengancam, maupun merasa marah ketika mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan merupakan pengalaman emosional yang dapat dialami oleh siapa saja.

Penekanan diberikan pada perbedaan antara merasakan emosi dan melampiaskan emosi. Peserta diberikan pemahaman bahwa semua perasaan dapat diterima, tetapi cara mengekspresikannya tetap perlu diperhatikan. Misalnya, seseorang boleh merasa marah, tetapi kemarahan tidak seharusnya diwujudkan melalui tindakan menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan pemateri melalui pertanyaan dan diskusi. Peserta dapat menyampaikan pengalaman atau memberikan contoh situasi yang berkaitan dengan perasaan yang pernah mereka alami. Interaksi tersebut menjadi bagian penting dalam kegiatan karena membantu peserta menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Pemateri kemudian memberikan tanggapan dan arahan mengenai cara yang lebih tepat dalam mengenali dan mengelola perasaan.

Peserta juga diperkenalkan pada beberapa strategi sederhana dalam menghadapi emosi, seperti berhenti sejenak ketika emosi sedang kuat, menarik napas secara perlahan, mengenali dan menyebutkan perasaan yang sedang dirasakan, mengungkapkan perasaan melalui kata-kata, serta meminta bantuan kepada orang yang dipercaya. Strategi tersebut diberikan agar peserta tidak hanya memahami konsep emosi secara teoritis, tetapi juga memperoleh keterampilan sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan serta respons peserta ketika diberikan pertanyaan dan contoh situasi. Evaluasi juga dilakukan melalui interaksi pada akhir kegiatan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Evaluasi dalam kegiatan ini bersifat deskriptif dan partisipatif. Oleh karena itu, hasil kegiatan tidak dinyatakan dalam bentuk peningkatan skor statistik karena kegiatan tidak menggunakan desain eksperimen atau instrumen *pre-test* dan *post-test.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Psikoedukasi di SDS Wahidiyah

Psikoedukasi di SDS Wahidiyah ditujukan kepada peserta didik mulai dari kelas I sampai kelas VI. Rentang peserta yang cukup luas membuat penyampaian materi perlu menggunakan pendekatan yang mudah dipahami oleh berbagai tingkat perkembangan anak.

Materi mengenai emosi disampaikan menggunakan contoh konkret yang dekat dengan kehidupan peserta. Peserta dikenalkan pada berbagai macam perasaan dan diajak memahami bahwa setiap orang dapat merasakan emosi yang berbeda dalam situasi tertentu. Penyampaian materi juga diarahkan untuk membangun pemahaman bahwa tidak terdapat aturan berdasarkan jenis kelamin mengenai perasaan yang boleh maupun tidak boleh dirasakan.

Peserta diajak memahami bahwa anak laki-laki dapat merasa sedih dan menangis, sementara anak perempuan juga dapat merasa marah. Hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman emosional manusia. Namun, peserta tetap diberikan pemahaman bahwa ekspresi

emosi harus dilakukan dengan cara yang tepat dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Pelaksanaan kegiatan dengan melibatkan peserta dari kelas I sampai VI juga menunjukkan pentingnya menyesuaikan bahasa dan contoh dengan tingkat perkembangan peserta. Peserta kelas rendah membutuhkan contoh yang lebih sederhana dan konkret, sedangkan peserta kelas tinggi dapat diberikan contoh yang lebih kompleks mengenai penyebab dan cara mengelola emosi.

Pelaksanaan Psikoedukasi di SDN 3 Tugu

Kegiatan kedua dilaksanakan di SDN 3 Tugu dengan sasaran peserta didik kelas V, dan VI. Peserta pada jenjang tersebut berada pada tahap perkembangan yang memungkinkan pembahasan mengenai emosi dilakukan secara lebih mendalam dibandingkan peserta kelas rendah. Materi tidak hanya membahas jenis-jenis emosi, tetapi juga mengarahkan peserta untuk memahami penyebab munculnya perasaan dan bagaimana menentukan respons yang tepat. Peserta diberikan contoh situasi yang dapat memunculkan rasa marah, kecewa, takut, sedih, maupun senang.



Gambar 2. Psikoedukasi di SDN 3 Tugu

Pembahasan mengenai stereotip gender menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan. Peserta diajak memahami bahwa lingkungan sosial dapat memberikan berbagai label mengenai bagaimana laki-laki dan perempuan seharusnya bersikap. Melalui diskusi, peserta diarahkan untuk memahami bahwa label tersebut tidak seharusnya membatasi seseorang dalam mengenali perasaan yang sedang dialaminya.

Kegiatan juga menekankan bahwa menerima emosi tidak berarti membenarkan semua bentuk perilaku. Peserta tetap perlu belajar mengendalikan tindakan yang muncul akibat emosi. Dengan demikian, peserta diarahkan untuk membedakan antara “boleh merasa” dan “boleh melakukan apa saja”.

Pemahaman Emosi dan Regulasi Emosi

Pelaksanaan psikoedukasi pada kedua sekolah menunjukkan pentingnya pengenalan emosi sebagai dasar dalam proses pengelolaan perasaan. Anak perlu mengetahui terlebih dahulu apa yang sedang dirasakan sebelum menentukan cara untuk meresponsnya.

Regulasi emosi merupakan proses penting dalam perkembangan anak. Eisenberg, Spinrad,

dan Eggum (2010) menjelaskan bahwa regulasi diri yang berkaitan dengan emosi berhubungan dengan kemampuan penyesuaian anak. Kemampuan tersebut tidak berarti anak harus menghilangkan emosi yang dianggap negatif, tetapi membantu anak mengatur respons emosional agar perilaku yang muncul sesuai dengan tuntutan situasi.

Dalam konteks kegiatan, peserta diperkenalkan pada langkah sederhana berupa mengenali perasaan, mengambil jeda, menenangkan diri, memikirkan pilihan tindakan, dan kemudian memberikan respons. Langkah tersebut dapat menjadi dasar bagi peserta untuk menghadapi situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Mengenai Gender dan Ekspresi Emosi

Tema "tanpa aturan gender" memberikan penekanan bahwa emosi bukanlah sesuatu yang hanya dimiliki oleh jenis kelamin tertentu. Laki-laki maupun perempuan dapat mengalami perasaan senang, sedih, takut, marah, kecewa, dan berbagai emosi lainnya. Chaplin dan Aldao (2013) dalam meta-analisisnya menunjukkan bahwa perbedaan ekspresi emosi antara anak laki-laki dan perempuan secara keseluruhan relatif kecil serta dipengaruhi oleh usia dan konteks sosial. Temuan tersebut memperkuat pentingnya melihat ekspresi emosi anak secara lebih kontekstual dan tidak semata-mata berdasarkan jenis kelamin.

Sementara itu, Bussey dan Bandura (1999) menjelaskan bahwa perkembangan gender dipengaruhi oleh proses sosial-kognitif. Anak belajar mengenai perilaku yang dianggap sesuai dengan gender melalui pengamatan, pengalaman, dan respons lingkungan.

Berdasarkan hal tersebut, lingkungan sekolah dan keluarga memiliki peranan penting dalam membangun pemahaman anak mengenai emosi. Ketika lingkungan memberikan ruang bagi anak untuk mengenali dan membicarakan perasaannya, anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan emosional yang lebih baik.

Peran Pemateri dalam Kegiatan

Kehadiran pemateri menjadi salah satu unsur penting dalam pelaksanaan psikoedukasi. Pemateri berperan menyampaikan materi berdasarkan konsep psikologis yang relevan sekaligus membantu peserta menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Materi disampaikan dengan pendekatan yang komunikatif agar peserta tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga dapat memberikan respons dan mengajukan pertanyaan. Interaksi antara pemateri dan peserta menjadi bagian dari proses pembelajaran karena peserta dapat memperoleh klarifikasi terhadap pemahaman mereka mengenai emosi dan gender.

Peran pemateri juga penting dalam memastikan bahwa pembahasan mengenai gender tidak disampaikan secara menghakimi. Fokus kegiatan diarahkan pada penerimaan terhadap perasaan, kemampuan mengelola emosi, serta penghargaan terhadap pengalaman emosional setiap individu.

Peran Mahasiswa KKN dalam Kegiatan

Mahasiswa KKN Desa Tugu berperan sebagai penyelenggara dan pendamping kegiatan. Peran tersebut meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, persiapan teknis, pendampingan peserta, membantu kelancaran interaksi, serta mendokumentasikan kegiatan.

Kegiatan psikoedukasi menjadi salah satu bentuk implementasi pengabdian mahasiswa kepada masyarakat melalui edukasi yang berkaitan dengan perkembangan sosial dan emosional anak. Mahasiswa tidak hanya menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan, tetapi juga belajar beradaptasi dengan karakteristik peserta dan kondisi lingkungan sekolah.

Evaluasi Pelaksanaan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan di SDS Wahidiyah dan SDN 3 Tugu, kegiatan psikoedukasi dapat menjadi media untuk memperkenalkan konsep emosi dan pengelolaan perasaan kepada peserta didik. Penggunaan materi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari memungkinkan peserta menghubungkan konsep yang diberikan dengan pengalaman mereka.

Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena pelaksanaan dilakukan dalam bentuk edukasi dan belum menggunakan pengukuran kuantitatif untuk mengetahui perubahan pemahaman peserta secara statistik. Oleh karena itu, kegiatan berikutnya dapat menggunakan instrumen sederhana berupa *pre-test* dan post-test agar perubahan pengetahuan peserta dapat diukur secara lebih objektif.

Selain itu, keberlanjutan edukasi juga diperlukan karena pembentukan kemampuan regulasi emosi merupakan proses yang berlangsung secara bertahap. Dukungan dari guru dan orang tua diperlukan agar pemahaman yang diperoleh peserta selama kegiatan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi "Mengenal dan Mengelola Perasaan Tanpa Aturan Gender" yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Desa Tugu, Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung menyasar peserta didik di dua satuan pendidikan, yaitu SDS Wahidiyah kelas I sampai VI dan SDN 3 Tugu kelas IV, V, dan VI. Kegiatan melibatkan pemateri dalam penyampaian materi mengenai pengenalan emosi, penerimaan perasaan, pengelolaan emosi, serta pemahaman mengenai stereotip gender dalam ekspresi perasaan.

Kegiatan memberikan pemahaman bahwa emosi merupakan bagian alami dari pengalaman manusia dan dapat dirasakan oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin. Peserta juga diarahkan untuk memahami perbedaan antara merasakan emosi dan mengekspresikannya melalui tindakan, sehingga penerimaan terhadap perasaan tetap disertai dengan kemampuan mengelola perilaku.

Psikoedukasi ini menjadi salah satu bentuk kontribusi mahasiswa KKN dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. Kegiatan serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan orang tua dan guru serta menggunakan evaluasi yang lebih terukur untuk mengetahui perubahan pemahaman peserta

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Tugu, Kecamatan Sendang, Kabupaten Tulungagung, serta pihak SDS Wahidiyah dan SDN 3 Tugu yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Terima kasih juga disampaikan kepada pemateri, guru, mahasiswa KKN, serta seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi dan mendukung kelancaran kegiatan "Mengenal dan Mengelola Perasaan Tanpa Aturan Gender". Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut turut berperan dalam terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: *The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106(4), 676–713. https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.676.

Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. https://doi.org/10.1177/1754073914544408.

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 139(4), 735–765. https://doi.org/10.1037/a0030737.

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 139*(4), 735–765. https://doi.org/10.1037/a0030737.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 495–525. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 495–525. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Hurlock, E. B. (1998). Perkembangan anak (Jilid 2, terj. Meitasari Tjandrasa). Erlangga.

Indrijati, H., dkk. (2017). Psikologi perkembangan dan pendidikan anak usia dini: Sebuah bunga rampai. Prenada Media.

Intan, R., Kurniawati, F., & Handayani, E. (2018). *Pelatihan emotion coaching untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam merespon momen emosional anak usia 4–5 tahun*. Jurnal Pendidikan Anak, 7(1), 40–52. https://doi.org/10.21831/jpa.v7i1.24444

Root, A. K., & Rubin, K. H. (2010). Gender and parents' reactions to children's emotion during the preschool years. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2010*(128), 51–64. https://doi.org/10.1002/cd.268

Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), 25–52. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

UNICEF. (2021). *Gender transformative education: Reimagining education for a more just and inclusive world*. UNICEF.

UNICEF. (2022). *Dismantling stereotypes in media and advertising to drive equality for children*. UNICEF.

UNICEF. (2022). *Tackling gender inequality from the early years: Strategies for building a gender-transformative pre-primary education system*. UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight.

Woolfolk, A. (2016). Educational psychology (13th ed.). Pearson.