

Psikoedukasi Pengenalan Emosi Di SD Negeri 2 Planggu Melalui Film Inside Out

Faizzatullayli Akmal Alamsyah^{1*}, Yulfia Rahma Putri², Firdhania Arista Nur Azizah³, Aprilia Wafik Asisha⁴, Imam Mahfudz Shodeq⁵

^{1 s.d 5} Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
Email Koresponden: faizzatullayliakmal@gmail.com*

Abstrak

Perkembangan emosi pada anak usia sekolah dasar memiliki peran penting dalam proses belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Namun, masih banyak siswa yang kesulitan mengenali dan mengelola emosi dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SD Negeri 2 Planggu tentang pengenalan dan pengelolaan emosi melalui psikoedukasi menggunakan film animasi *Inside Out*. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan 50 siswa kelas 3, 5, dan 6. Kegiatan meliputi *ice breaking*, pemutaran film, pemberian materi secara interaktif tentang lima emosi dasar, serta pengisian lembar refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa film *Inside Out* membantu siswa lebih mudah memahami jenis, penyebab, dan cara mengelola emosi dengan baik. Selain itu, kegiatan ini mendapat respons positif dari siswa maupun pihak sekolah.

Kata kunci : Psikoedukasi, Pengenalan Emosi, Film *Inside Out*, Sekolah Dasar, Pengabdian Kepada Masyarakat

Pendahuluan

Perkembangan emosi pada anak usia sekolah dasar merupakan aspek penting yang sangat mempengaruhi proses belajar dan interaksi sosial mereka. Perkembangan emosi anak berkaitan dengan reaksi anak terhadap berbagai perasaan berbeda yang mereka alami (Maulida et al., 2025).

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam perkembangan emosi dan sosial anak. Pada fase ini, anak mulai mampu mengenali dan memberi nama pada emosinya, memahami ekspresi emosi orang lain, serta belajar mengatur respons emosional dalam berbagai situasi (Fauzi & Sari, 2024).

Kemampuan tersebut merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan



hubungan sosial anak. Selain itu, pada usia sekolah dasar, anak berada pada tahap perkembangan emosi yang aktif (Cahyani et al., 2025).

Kemampuan mengenali emosi sejak dini menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan empati pada anak, sosial dan kemampuan anak dalam membangun hubungan positif dengan lingkungan disekitarnya (Mahadiva et al., 2024). Oleh hal itu, stimulus yang tepat untuk aspek perkembangan emosional perlu diberikan agar anak dapat mengelola emosinya dengan baik dan adaptif. Kemampuan anak dalam mengenal emosi yang baik dapat membantu anak menyelesaikan berbagai masalah yang sedang mereka hadapi seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, konflik dengan teman sebaya, kecemasan sekolah, ledakan saat marah (Putri et al., 2023).

Tetapi pada kenyataannya banyak anak-anak yang masih kesulitan mengenal emosi mereka. Emosi sendiri merupakan bagian fundamental dari perkembangan individu yang berpengaruh terhadap cara seseorang berpikir, merespons, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kecerdasan emosional memegang peranan penting dalam membantu anak mengenali, mengungkapkan, serta mengelola emosinya secara sehat. Kemampuan tersebut memberikan dampak positif terhadap perkembangan sikap dan perilaku anak, serta mendukung keberhasilan mereka dalam proses belajar, membangun hubungan sosial yang baik, dan menyelesaikan konflik yang dihadapi secara lebih efektif (Cahyani et al., 2025). Sayangnya, pemahaman emosi masih menghadapi berbagai kendala, khususnya di sekolah SDN 2 pelunggu terhadap program pengembangan karakter berbasis media Melalui Film *Inside Out*. Sejalan dengan hal tersebut, pengelolaan emosi menjadi elemen penting dalam mendukung perkembangan sosial dan psikologis anak, terutama pada usia sekolah dasar (Irawan et al., 2025). Film animasi *Inside Out* yang diproduksi oleh Pixar dan Disney dapat menjadi media yang menarik untuk mengenalkan emosi kepada anak. Film ini menampilkan lima karakter yang mewakili emosi dasar, yaitu kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan jijik. Melalui karakter-karakter tersebut, anak dapat memahami bahwa setiap emosi memiliki peran yang penting dalam kehidupan. Selain itu, film

ini juga membantu anak mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Oleh karena itu, pemanfaatan film *Inside Out* sebagai media pembelajaran diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosi, sehingga mendukung perkembangan emosional, sosial, dan perilaku mereka secara positif (Tauqify et al., 2025).

Urgensi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didasarkan pada perlunya penguatan pendidikan karakter melalui pengembangan kecerdasan emosional pada siswa SDN 2 Pelunggu. Kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan salah satu kompetensi penting yang mendukung keberhasilan anak dalam kehidupan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu menyampaikan materi secara menyenangkan sekaligus mudah dipahami oleh anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memanfaatkan film animasi *Inside Out* sebagai media edukasi untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SDN 2 Plunggu. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa mampu mengenali berbagai jenis emosi, memahami fungsi setiap emosi, mengembangkan sikap empati, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, serta membangun hubungan sosial yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Pengabdian

Metode pengabdian masyarakat melalui kegiatan pengenalan emosi pada siswa sekolah dasar di SD Negeri 2 Plunggu dengan sasaran peserta didik kelas 3,5, dan 6. Program ini bertujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi melalui media pembelajaran film *Inside Out*. Metode yang digunakan adalah edukasi (penyuluhan) dengan pendekatan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri 2 Plunggu mengenai pengenalan emosi.

Menurut Hans et al., (2019) dalam penelitian (Wulandari, 2016), Edukasi adalah proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan

pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan individu maupun kelompok. Melalui edukasi, seseorang diharapkan mengalami perubahan dari tidak mengetahui menjadi mengetahui dan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh sehingga lebih mandiri. Dalam [Liputan6.com](https://liputan6.com), edukasi terbagi menjadi 3 bagian yaitu edukasi formal, edukasi non formal dan edukasi informal. Menurut As'ari (2015) dalam (Gaghunting & Bermuli, 2023), pendekatan partisipatif dalam pembelajaran, melibatkan siswa secara aktif dalam melakukan interaksi dengan guru maupun antar siswa. Hal ini memungkinkan bahwa pendekatan partisipatif merupakan tanggung jawab semua pihak.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah dan persiapan media pembelajaran. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2026 yang dimulai dengan *ice breaking* bertujuan untuk melatih konsentrasi siswa, kemudian dilanjutkan dengan penayangan film *Inside Out* yang menjadi media perantara untuk mendorong pemahaman siswa terhadap lima emosi dasar yaitu senang, sedih, marah, takut, dan jijik. Setelah itu, dilanjutkan penyampaian materi secara singkat mengenai pengertian, jenis-jenis, fungsi, dan cara mengelola emosi. Dalam hal ini, siswa dilibatkan secara aktif dalam bentuk diskusi dan tanya jawab. Terakhir, siswa melakukan refleksi diri dengan menuliskan emosi yang pernah dirasakan, penyebabnya, dan cara mempertahankan emosi positif serta mengelola emosi negatif.

Data tersebut diperoleh dari hasil sosialisasi di SD Negeri 2 Planggu melalui observasi selama kegiatan berlangsung berupa hasil lembar refleksi siswa, dokumentasi, dan diskusi dengan siswa. Jenis data yang diperoleh berupa data kualitatif dengan menggambarkan hasil observasi dan refleksi peserta terhadap tujuan program, yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SD Negeri 2 Planggu mengenai pengenalan emosi melalui media. Hasil analisis digunakan untuk menilai kegiatan pengabdian dalam meningkatkan pemahaman emosional siswa.

Pelaksanaan

A. Strategi Pencapaian

Strategi pencapaian dalam pelaksanaan program kerja KKN mengenai pengenalan emosi pada siswa kelas 3, 5, dan 6 SDN 2 Planggu dilaksanakan secara bertahap dengan melihat keadaan di lapangan, keterbatasan waktu dan sumber daya yang tersedia selama pelaksanaan kegiatan sebagai upaya untuk mengantisipasi dengan cara menyusun susunana acara dengan sistematis dan terstruktur. Persiapan dimulai dengan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin dan menentukan waktu, tempat dan sarana prasarana selama kegiatan. koordinasi dengan pihak sekolah dilaknasakan dengan tujuan agar tidak mengganggu proses pembelajaran dan memperoleh dukungan selama pelaksanaan kegiatan.

Persiapan selanjutnya adalah mempersiapkan kebutuhan untuk kegiatan seperti menyiapkan materi tentang pengenalan emosi, menyiapkan film *inside out* yang akan ditayangkan, media pendukung presentasi, media audiovisual, lembar refleksi yang digunakan sebagai bahan bentuk pemahaman siswa, dan hadiah sederhana yang disediakan sebagai bentuk apresiasi kepada siswa SDN 2 Planggu. Materi dibuat menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan di sesuaikan dengan perkembangan anak usia sekolah dasar agar mudah dipahami oleh siswa.

Menetapkan langkah-langkah pencegahan terhadap berbagai kedala yang dapat terjadi selama kegiatan berlangsung untuk mencapai target kegiatan. keterbatasan waktu pelaksanaan dicegah dengan menyusun jadwal kegiatan yang efektif dan efisien, dan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai waktu agar tidak mengganggu proses belajar mengajar. Menciptakan suasana yang menyenangkan untuk mengantisipasi rendahnya partisipan atau rasa malu siswa, dan memberikan reward sederhana sebagai bentuk apresiasi kepada siswa.

B. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengenalan emosi dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi pengenalan emosi melalui media film *inside out* dengan tujuan

meningkatkan kemampuan siswa untuk lebih mengenal, memahami dan dapat mengekspresikan emosi dengan baik. kegiatan ini dilaksanakan sebagai salah satu program kerja KKN yang berlokasi di SDN 2 Planggu, Dukuh Prayan Kidul, Desa Pengkol, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten yang dilaksanakan pada hari Selasa, 14 Juli 2026 dengan sasaran siswa kelas 3, 5, dan 6 yang berjumlah kurang lebih 50 siswa. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya pemahaman emosional yang akan mempengaruhi pada bagaimana cara mereka merespon atau menyikapi peristiwa dalam bersosial.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa pihak seperti mahasiswa KKN sebagai penyelenggara sekaligus pelaksana yang berperan dalam setiap tahapan kegiatan hingga selesai. Dalam kegiatan ini guru kelas atau tenaga pengajar juga ikut berperan dalam mengkondisikan siswa untuk memastikan siswa bisa tetap kondusif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir kegiatan. Sasaran kegiatan ini adalah siswa SD kelas 3, 5, dan 6 karena pada fase tersebut perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak bertambah kompleks atau mengalami tingkatan level yang lebih tinggi. Pada kelas 3 berada pada masa transisi dari kelas rendah ke kelas tinggi, sehingga mulai memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali, membedakan, dan mengungkapkan emosi yang dirasakan. Sedangkan untuk kelas 5 dan 6 mereka sudah memiliki kemampuan untuk berpikir lebih matang, sehingga lebih mudah memahami dan mengeksperikan emosi yang mereka rasakan dengan lebih baik dan tepat.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dengan ice breaking, lalu dilanjutkan dengan penayangan film *inside out* sebagai media utama dalam mengenalkan lima emosi dasar pada manusia seperti bahagia, sedih, marah, takut dan jijik. selama proses penayangan film tidak hanya menonton film tetapi juga melakukan interaksi dua arah seperti, menanyakan “ada berapa emosi yang ada di film tersebut?”. Melalui percakapan tersebut dapat mengetahui apakah siswa menyimak dan memahami isi dari film yang ditayangkan.

Setelah selesai menonton film, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengenalan emosi, fungsi setiap emosi, dan pentingnya

mengekspresikan emosi dengan baik. setelah siswa juga diajak untuk melakukan refleksi seperti penyebab siswa merasa bahagia, sedih, marah, takut dan jijik serta bagaimana mereka menyikapi emosi tersebut. Secara keseluruhan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon positif dari pihak sekolah dan siswa.



Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi pengenalan emosi melalui media film animasi *Inside Out* di SD Negeri 2 Planggu telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari pihak sekolah maupun siswa. Kegiatan ini diikuti oleh 50 siswa kelas 3, 5, dan 6 dengan metode pemutaran film, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan refleksi diri. Output kegiatan berupa meningkatnya pemahaman siswa tentang lima emosi dasar, yaitu bahagia, sedih, marah, takut, dan jijik, serta tersusunnya lembar refleksi yang menggambarkan kemampuan siswa dalam mengenali emosinya. Outcome kegiatan menunjukkan bahwa siswa lebih mampu memahami penyebab emosi dan cara mengelolanya dengan lebih baik. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan dan respons aktif siswa dalam diskusi serta pengisian lembar

refleksi, penggunaan film *Inside Out* terbukti efektif sebagai media psikoedukasi. Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan dalam proses pembelajaran untuk mendukung perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 2 Planggu beserta seluruh guru dan tenaga kependidikan yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas 3, 5, dan 6 yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan sehingga program dapat berjalan dengan baik. Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Sebagai tindak lanjut, diharapkan kegiatan psikoedukasi mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua agar penguatan kecerdasan emosional siswa dapat berlangsung secara konsisten. Tim pengabdian selanjutnya juga disarankan untuk mengembangkan media pembelajaran yang lebih variatif serta melakukan evaluasi secara berkala guna mengukur dampak jangka panjang terhadap perkembangan emosional siswa.

Daftar Pustaka

- Cahyani, B. E., Ramadhani, L. D., Alicia, A. R., Mutiara, N., Adista, C. C., Janisa, C. N., Rohali, A., Anggraini, D. F., & Fani, I. (2025). *Pengembangan Regulasi Emosi dan Pengenalan Emosi Dasar Anak Muslim melalui Seminar Edukasi dan Roleplay*. 1(2), 69–77.
- Fauzi, T., & Sari, P. (2024). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling*. 1.
- Gaghunting, M. K., & Bermuli, J. E. (2023). *Strategi Partisipatif untuk*

Meningkatkan Keterlibatan Siswa pada Pembelajaran Biologi (Participatory Strategies to Increase Student Involvement in Biology Learning). 09, 86–101.

- Irawan, N., Sari, K. P., Mardani, M., Rizqullah, F. H., Ramadhan, A. H., Putri, N. M., Anggrian, D. T., & Fatahurrazak. (2025). *Socialization Introduction of Emotions Based on the Film Inside Out for Students of*. 8(1), 61–72.
- Mahadiva, T., Ghinarahima, C. N., Azzura, C. D., Psikologi, P. S., & Tarumanagara, U. (2024). Flashcard : Pengenalan Jenis Dan Regulasi Emosi Pada Anak Usia Dini. *Of Social Science Research*, 4, 14795–14810.
- Maulida, J., Apriliya, S., & Nuryadin, A. (2025). Analisis Kemampuan Literasi Emosi Aspek Mengelola Emosi Pada Siswa Kelas V SD. *Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2).
- Putri, A. S., Sanromli, M. W., Permata, A. H., & Ningtiyas. (2023). *Pengenalan Regulasi Emosi Melalui Art Mandala Dan Kartu Emosi Pada Siswi Di Sd Muhammadiyah 2 Dukun*.
- Tauqify, A., Haq, D., Aprilyani, D., Amabel, A. N., Salwa, S., Nurliati, S., Saky, Z. N., Muna, K., & Paparo, D. L. (2025). *Efektivitas film animasi Inside Out dan peran warna karakter dalam meningkatkan pemahaman emosi pada anak-anak TPA Desa Jelok Kab . Boyolali*. 3(4), 215–222.
- Wulandari, M. (2016). *Penerapan Edukasi Perkembangan Motorik Kasar Untuk Ibu Yang Mempunyai Anak Usia Dini 4-6 Tahun*.