

Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik melalui Metode Experiential Learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago

Sawi Sujarwo, Rizka Yuniarsa*

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang

sowisujarwo@gmail.com, Rizkayuniarsa1864@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaan agar tidak mengganggu aktivitas belajar maupun interaksi sosial. Pada siswa sekolah dasar, keterampilan ini sangat penting karena berpengaruh terhadap fokus, kesiapan belajar, serta hubungan dengan teman sebaya dan guru. Observasi awal di SD Negeri 20 Tanjung Lago menunjukkan bahwa sebagian siswa mudah tersulut emosi, sulit menenangkan diri, dan kurang mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat. Penelitian ini bertujuan meningkatkan regulasi emosi melalui metode experiential learning. Metode yang digunakan berupa edukasi berbasis pengalaman dengan tahapan perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Aktivitas meliputi penyampaian materi emosi, penayangan video, kegiatan mewarnai, serta permainan bertema emosi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V dan VI berusia 10–12 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali emosi, mengekspresikan perasaan secara tepat, serta menggunakan strategi sederhana untuk menenangkan diri. Kesimpulannya, experiential learning efektif mendukung regulasi emosi sekaligus memperkuat keterampilan sosial dan kesiapan belajar siswa.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Pembelajaran Berbasis Pengalaman, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

Emotional regulation refers to the ability to recognize, understand, and manage feelings so they do not interfere with learning or social interaction. For elementary students, this skill is crucial as it influences focus, readiness to learn, and relationships with peers and teachers. Initial observations at SD Negeri 20 Tanjung Lago revealed that some students were easily triggered, struggled to calm themselves, and had difficulty expressing emotions appropriately. This study aimed to improve emotional regulation through experiential learning. The method applied was experience-based education with stages of planning, preparation, implementation, and evaluation. Activities included emotion material delivery, video viewing, coloring tasks, and emotion-themed games. The subjects were fifth- and sixth-grade students aged 10–12. Results showed improvements in recognizing emotions, expressing feelings appropriately, and applying simple calming strategies. In conclusion, experiential learning effectively supports emotional regulation while strengthening social skills and learning readiness

Keywords : Emotional Regulation, Experiential Learning, Elementary Students

DOI:

<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>

*Correspondensi: Rizka Yuniarsa

Email: Rizkayuniarsa1864@gmail.com

Received: 19-12-2025

Accepted: 12-12-2025

Published: 24-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

I. PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh James J. Gross pada tahun 1998, yang secara umum didefinisikan sebagai proses bagaimana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Dalam

pandangan Gross, regulasi emosi menekankan pada pengaturan emosi itu sendiri, bukan pada bagaimana emosi mengatur perilaku atau aspek lain dalam diri individu. Dengan demikian, emosi dipandang sebagai objek yang dapat dikelola dan diatur secara sadar oleh individu (Gross, 1998; Gross, 2014).

Definisi tersebut kemudian diperluas oleh Thompson (1994) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup proses intrinsik dan ekstrinsik yang berfungsi untuk memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi respons emosional guna mencapai tujuan tertentu. Pandangan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya melibatkan kontrol dari dalam diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan interaksi sosial.

Dalam konteks perkembangan, regulasi emosi merupakan bagian dari kompetensi emosi yang perlu dimiliki anak sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Pada fase perkembangan yang sering disebut sebagai fase badai dan stres, anak dihadapkan pada berbagai tantangan emosional yang menuntut kemampuan untuk mengelola emosi secara adaptif. Berbagai upaya intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi anak, salah satunya melalui pelatihan regulasi emosi. Namun demikian, implementasi pelatihan regulasi emosi yang ada dinilai belum optimal dan masih perlu dievaluasi lebih lanjut agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak (Annisa, 2023). Regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar dapat dipahami dari perspektif kecerdasan emosional, yaitu kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri secara adaptif. Mahmud (2022) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional pada anak mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengendalikan emosi negatif, serta mengekspresikan emosi positif secara tepat dalam interaksi sosial. Pada tahap perkembangan ini, anak mulai mampu mengidentifikasi berbagai jenis emosi yang dirasakan, seperti senang, sedih, marah, dan takut, serta memahami situasi yang memicu munculnya emosi tersebut. Kemampuan mengenali emosi diri menjadi dasar penting bagi anak untuk mengembangkan kontrol emosi dan respons yang sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Metode experiential learning merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada proses belajar melalui pengalaman langsung. Menurut Kolb, pembelajaran terjadi ketika peserta didik terlibat secara aktif dalam suatu pengalaman konkret, kemudian melakukan refleksi terhadap pengalaman tersebut, membentuk pemahaman atau konsep, dan mengujinya kembali dalam situasi nyata. Dalam kajian terbaru, Morris (2020) menjelaskan bahwa experiential learning masih relevan diterapkan dalam konteks pendidikan modern karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan perilaku peserta didik secara simultan. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan pada peserta didik sekolah dasar karena karakteristik anak yang cenderung belajar lebih efektif melalui aktivitas langsung dibandingkan pembelajaran pasif.

Selanjutnya, pembelajaran berbasis pengalaman juga sejalan dengan pandangan Dewey yang menekankan prinsip learning by doing. Dewey memandang bahwa pengalaman belajar yang bermakna akan terjadi apabila peserta didik terlibat langsung dalam aktivitas yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Penelitian pendidikan terbaru menunjukkan bahwa penerapan experiential learning berbasis aktivitas nyata dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan sosial peserta didik di sekolah dasar (Kolb & Kolb, 2021). Melalui keterlibatan aktif tersebut, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga belajar mengelola respons emosional yang muncul selama proses belajar.

Peran experiential learning dalam meningkatkan regulasi emosi juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura. Bandura menyatakan bahwa anak belajar melalui proses observasi, peniruan, dan pengalaman langsung. Dalam kegiatan experiential learning, peserta didik dapat mengamati cara teman atau guru mengelola emosi, kemudian mempraktikkannya secara langsung dalam aktivitas pembelajaran. Studi yang dilakukan oleh Fitriana, Mustika, dan Hidayah (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dan psikoedukasi mampu meningkatkan kemampuan peserta didik sekolah dasar dalam mengelola emosi serta berinteraksi secara lebih positif dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan analisis kegiatan, terlihat adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi. Siswa mulai mampu membedakan perasaan marah, senang, atau kecewa, serta menunjukkan usaha untuk menenangkan diri ketika menghadapi situasi sulit. Guru juga mengamati perubahan positif dalam suasana kelas yang lebih kondusif. Hal ini menunjukkan bahwa experiential learning efektif sebagai metode edukasi regulasi emosi, sekaligus memberikan dampak pada keterampilan sosial dan kesiapan belajar siswa. Program ini dapat dijadikan acuan bagi sekolah dasar lain dalam mengembangkan pembelajaran berbasis pengalaman untuk mendukung perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis anak.

II. METODE

Bag Program Kuliah Kerja Nyata Tematik ini disusun dan dilaksanakan dengan mengangkat tema Strategi Peningkatan Regulasi Emosi Peserta Didik melalui Metode Experiential Learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago. Tujuan dari program ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara tepat sebagai bagian dari kesiapan belajar. Kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam menenangkan diri, berperilaku positif, serta meningkatkan fokus selama proses pembelajaran berlangsung.



Gambar 1. Foto Bersama Siswa SDN 20 Tanjung Lago

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas metode experiential learning dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi emosi berbasis Likert 4 poin, dengan analisis data melalui uji normalitas dan Paired Sample t-Test. Subjek penelitian berjumlah 48 siswa kelas V dan VI berusia 10–12 tahun, dan program dilaksanakan di SD Negeri 20 Tanjung Lago, Desa Bunga Karang, Kecamatan Tanjung

Lago, Kabupaten Banyuasin selama satu bulan, mulai 20 Oktober hingga 26 November 2025.. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

a. Observasi Lapangan

Observasi dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi, bersamaan dengan kegiatan survei lokasi desa pada tanggal 13 Oktober 2025. Observasi ini bertujuan memahami kondisi kelas, dinamika emosional siswa, serta kesiapan belajar mereka.



Gambar 2. Observasi Awal

b. Pemberian Materi

Metode edukasi digunakan untuk menyampaikan materi secara interaktif mengenai pengertian emosi, jenis-jenis emosi, penyebab munculnya emosi, serta cara mengelola emosi secara sederhana. Penyampaian dilakukan menggunakan media PowerPoint, gambar ekspresi, dan diskusi tanya jawab untuk memastikan siswa memahami isi materi.



Gambar 3. Penyampaian Materi

c. Sesi Pemutaran Video

Pada sesi pemutaran video edukatif, siswa tampak sangat fokus dan antusias mengikuti setiap bagian dari materi yang ditampilkan. Mereka tidak hanya memperhatikan secara pasif, tetapi juga mampu menghubungkan isi video dengan pengalaman pribadi mereka sehari-hari. Beberapa siswa bahkan secara spontan berbagi cerita tentang kejadian yang pernah membuat mereka marah, sedih, takut, atau senang, sehingga tercipta suasana interaktif yang hangat dan mendukung pembelajaran.

d. Kegiatan Mewarnai

Kegiatan mewarnai gambar emosi menjadi salah satu bagian yang paling diminati oleh siswa selama sesi pembelajaran. Melalui kegiatan ini, siswa diajak untuk mengekspresikan perasaan dan emosi mereka secara kreatif melalui pilihan warna dan bentuk gambar yang mereka warnai. Selama proses berlangsung, siswa terlihat mengekspresikan emosi mereka secara jujur dan spontan, misalnya dengan memilih warna gelap seperti hitam atau merah ketika merasa marah, atau warna cerah seperti kuning dan hijau ketika merasa senang.



Gambar 4. Mewarnai

e. Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan edukasi regulasi emosi adalah evaluasi, yang bertujuan menilai pemahaman siswa terkait pengenalan dan pengelolaan emosi, serta kemampuan mereka menerapkan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam kegiatan ini adalah skala regulasi emosi anak sekolah dasar yang disusun berdasarkan lima dimensi regulasi emosi, yaitu kesadaran emosi, kontrol emosi, ekspresi emosi, strategi regulasi emosi, dan penyesuaian sosial. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan edukasi regulasi emosi.

Tabel 1. Skala Regulasi Emosi

No	Dimensi	Indikator	Fav	Unfav
1	Kesadaran Emosi	Kemampuan mengenali dan memahami emosi yang dirasakan	3	1
2	Kontrol Emosi	Kemampuan mengendalikan impuls dan mengatur intensitas emosi negatif	2	2
3	Ekspresi Emosi	Kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai norma sosial	2	2
4	Strategi Regulasi Emosi	Kemampuan menggunakan strategi untuk mengelola emosi	2	2

No	Dimensi	Indikator	Fav	Unfav
5	Penyesuaian Sosial	Kemampuan berinteraksi dan beradaptasi secara positif dengan lingkungan sosial	2	2
TOTAL			11	9

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi regulasi emosi melalui metode experiential learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago telah dilaksanakan sesuai tahapan yang direncanakan. Kegiatan ini meliputi penyampaian materi, penayangan video, aktivitas mewarnai, serta permainan bertema emosi. Pada bagian ini dipaparkan hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program, partisipasi siswa dan guru, serta pembahasan mengenai efektivitas metode experiential learning dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk			
	Variabel	Sig.	Keterangan
delta	Regulasi Emosi	.262	Data berdistribusi normal

a.Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data regulasi emosi berdistribusi normal sebagai prasyarat penggunaan uji statistik parametrik. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk. Berdasarkan hasil uji Shapiro–Wilk, variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,262. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data regulasi emosi berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak dianalisis menggunakan uji paired sample t-test.

Tabel 3. Hasil Paired Sampel Statistics

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation
Regulasi Emosi	Total_Pre	44.0208	48	3.31656
	Total_Post	63.3333	48	3.38541

Berdasarkan tabel Paired Samples Statistics, Berdasarkan hasil analisis Paired Samples Statistics, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) regulasi emosi anak sebelum pelaksanaan kegiatan (pretest) adalah 44,02 dengan jumlah responden sebanyak 48 anak dan standar deviasi sebesar 3,32. Setelah pelaksanaan kegiatan (posttest), nilai rata-rata regulasi emosi meningkat menjadi 63,33 dengan jumlah responden yang sama, yaitu 48 anak, serta standar deviasi sebesar 3,39.

Peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan adanya kenaikan kemampuan regulasi emosi anak sekolah dasar setelah diberikan kegiatan edukasi regulasi emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap perkembangan regulasi emosi anak.

Tabel 4. Hasil Paired Samples Test
Paired Samples Test

	t	Sig. (2-tailed)	Kategori
Total_Pre - Total_Post	-28.830	,001	Terdapat perbedaan yang signifikan

Berdasarkan tabel Paired Samples Statistics, Berdasarkan hasil uji paired samples test, diperoleh nilai $t = -28,830$ dengan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi emosi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan kegiatan. Nilai t yang bernilai negatif menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi setelah kegiatan lebih tinggi dibandingkan sebelum kegiatan, yang berarti terjadi peningkatan regulasi emosi anak sekolah dasar setelah diberikan kegiatan edukasi regulasi emosi. Dengan demikian, kegiatan yang dilaksanakan dinyatakan efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi pengelolaan emosi memberikan dampak positif yang langsung terlihat terhadap perilaku dan kesiapan belajar siswa. Siswa menjadi lebih mampu merefleksikan perasaan mereka, memahami cara mengelola emosi dengan sehat, dan menunjukkan sikap belajar yang lebih kondusif. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa mengenai emosi, tetapi juga membantu menciptakan suasana kelas yang lebih tertib, nyaman, dan mendukung proses pembelajaran. Dengan demikian, program edukasi ini dapat dikatakan berhasil dalam mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesiapan belajar melalui penguatan kemampuan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan edukasi regulasi emosi di SD Negeri 20 Tanjung Lago, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh anak usia sekolah dasar. Kemampuan ini membantu anak dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat, sehingga mendukung penyesuaian sosial, interaksi dengan teman sebaya dan guru, serta kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

Regulasi emosi pada anak sekolah dasar terdiri atas beberapa dimensi, yaitu kesadaran emosi, kontrol emosi, ekspresi emosi, strategi regulasi emosi, dan penyesuaian sosial. Kelima dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk kemampuan anak dalam menghadapi berbagai situasi emosional. Faktor yang memengaruhi regulasi emosi anak meliputi faktor internal, seperti kesadaran diri dan kemampuan mengendalikan emosi, serta faktor eksternal, seperti pola asuh keluarga, dukungan guru, interaksi teman sebaya, dan lingkungan sekolah.

Penerapan metode experiential learning dalam kegiatan edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Melalui pengalaman langsung, refleksi, pemutaran video edukatif, permainan, dan kegiatan kreatif seperti mewarnai, siswa menjadi lebih mampu mengenali dan mengelola

emosinya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi yang ditandai dengan skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test, serta perubahan positif dalam perilaku belajar, konsentrasi, dan interaksi sosial siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SD Negeri 20 Tanjung Lago atas partisipasi dan kerja sama yang baik selama pelaksanaan program, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Apresiasi juga ditujukan kepada Universitas Bina Darma Palembang atas dukungan fasilitas yang diberikan dalam mendukung terlaksananya program pengabdian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Sawi Sujarwo., S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama proses kegiatan. Penulis juga berterima kasih kepada kedua orang tua yaitu Riyansa dan Anisyah serta adik tercinta Kharisa Destiarsa atas doa, kasih sayang, serta dukungan moril dan materil yang selalu diberikan. Tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada Gusti Randa serta teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan kerja sama sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi sekolah, masyarakat, serta menjadi pengalaman berharga bagi penulis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilan. Harapan besar juga ditujukan agar program serupa dapat terus berlanjut di masa mendatang, sehingga semakin banyak pihak yang merasakan dampak positifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, O. D., Nasution, N., Gunansyah, G., & Mariana, N. (2024). Implementasi social emotional learning dalam pembelajaran sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 5(2), 110–121.
- Annisa, A. (2023). Pelatihan regulasi emosi: Mengembangkan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202.
- Denham, S. A. (2019). *Handbook of emotional development* (Vol. 84, No. 1, pp. 361–374).
- Dewi, K., & Sulastri, F. (2022). Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Pendidikan*, 3(1), 45–53.
- Fitria, D. P. (2021). Model experiential learning pada pembelajaran IPS di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 13(2), 215–219.
- Fitriana, F., Mustika, D., & Hidayah, N. (2024). Pembelajaran berbasis pengalaman dan psikoedukasi dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 45–58.
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *JIKMC: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6), 169–174.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

- Idrus, I. A., & Damayanti, E. (2020). Pengembangan kecerdasan emosional peserta didik di sekolah dasar melalui pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(1).
- Kolb, D. A., & Kolb, A. Y. (2021). Experiential learning theory: A dynamic, holistic approach to management learning, education and development. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 18(1), 1–21.
- LeBlanc, L. A., Gillis, J. M., & Hebert, M. (2020). Emotion regulation training for children: A review of intervention approaches. *Journal of Child and Family Studies*, 29(5), 1345–1356.
- Mahmud. (2022). Strategi pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar untuk mendukung kecerdasannya. *Jurnal Ummatan Wasathan*.
- Mappiare, A. T. (2003). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nofianti, R., & Andini, N. R. (2024). Kesiapan sekolah anak dalam perspektif psikologi. *Serasi Media Teknologi*.
- Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2021). Psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak usia dini dan sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(2), 87–98.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99–108.
- Safitri, S. (2023). Penerapan experiential learning dalam pengembangan kompetensi sosial emosional peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(1), 23–34.
- Salerni, N., & Messetti, G. (2025). Emotion regulation, peer acceptance and emotional–behavioral problems in school-aged children. *Children*, 12(2), 159.
- Stifter, C., & Agustinus, M. (2019). Buku pegangan perkembangan emosional (Vol. 84, No. 1, pp. 361–374).
- Sunarto, & Hartono, A. (2006). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wang, Y., Li, H., Sang, B., & Zhao, Q. (2023). Emotion regulation as a mediator on the relationship between emotional awareness and depression in elementary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1187423.