

Pembuatan Media ‘Kartu Emosi Islami’ Untuk Membantu Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar

Haniefah Iqtianti¹, Siti Darojatun Anisak², Yolanda Mutiara³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd , Kotabumi Lampung Utara

Abstrak

Peningkatan kemampuan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar menjadi kebutuhan penting dalam mendukung perkembangan sosial-emosional dan keberhasilan belajar. Namun, banyak siswa belum mampu mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu siswa sekolah dasar dalam mengelola emosi melalui pembuatan dan penggunaan media “Kartu Emosi Islami”. Media ini dirancang dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islami, ilustrasi ekspresi emosi, serta contoh perilaku yang sesuai ajaran agama. Metode pelaksanaan meliputi tahap observasi kebutuhan, pembuatan desain kartu, validasi oleh ahli, serta uji coba kepada siswa. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, di mana siswa diberikan kesempatan mengenal berbagai jenis emosi, mempraktikkan cara mengelolanya, serta mengaitkannya dengan nilai-nilai akhlak Islam. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa media “Kartu Emosi Islami” efektif meningkatkan pemahaman siswa terhadap jenis-jenis emosi, serta mendorong mereka untuk mengekspresikan dan mengendalikan emosi dengan cara yang lebih positif. Guru juga melaporkan bahwa kartu mudah digunakan dalam pembelajaran dan mampu menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif. Dengan demikian, media ini dapat menjadi alternatif solusi edukatif bagi sekolah dalam mengembangkan regulasi emosi siswa berbasis nilai-nilai Islami.

Kata kunci: regulasi emosi, siswa sekolah dasar, media pembelajaran, kartu emosi, nilai Islami.

Abstract

Improving emotional regulation skills in elementary school students is an essential need to support their social-emotional development and academic success. However, many students are still unable to identify, understand, and express their emotions appropriately. This community service activity aims to help elementary school students manage their emotions through the creation and use of “Islamic Emotion Cards.” This learning medium is designed by integrating Islamic values, illustrations of emotional expressions, and examples of behaviors aligned with religious teachings. The implementation method includes needs observation, card design, expert validation, and trials with students. The activities were carried out using an educational and participatory approach, giving students the opportunity to learn about different types of emotions, practice ways to manage them, and connect them with Islamic moral values. The results show that the “Islamic Emotion Cards” are effective in increasing students’ understanding of various emotions and encouraging them to express and control their emotions in more positive ways. Teachers also reported that the cards are easy to use in teaching and help create a more conducive classroom atmosphere. Thus, this medium can serve as an alternative educational solution for schools in developing students’ emotional regulation based on Islamic values.

Keywords: emotional regulation, elementary school students, learning media, emotion cards, Islamic values.

Article Info

Received date: 31 Oktober 2025

Revised date: 5 November 2025

Accepted date: 22 November 2025

PENDAHULUAN

Perkembangan emosi pada anak sekolah dasar merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar, kemampuan bersosialisasi, serta pembentukan karakter. Pada usia ini, anak sedang berada pada tahap perkembangan di mana mereka mulai belajar mengenali berbagai perasaan dan bagaimana mengekspresikannya. Namun, kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi, seperti marah, sedih, kecewa, atau cemas. Ketidakmampuan mengatur emosi dapat memengaruhi perilaku, konsentrasi belajar, bahkan hubungan dengan teman sebaya.

Dalam konteks pendidikan Islam, regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengendalikan diri, tetapi juga sebagai bagian dari pembentukan akhlak. Nilai-nilai Islami mengajarkan pentingnya kesabaran, pengendalian amarah, serta sikap tenang dalam menghadapi situasi sulit. Oleh karena itu, integrasi nilai agama dalam pembinaan emosi anak menjadi langkah yang relevan dan diperlukan, terutama di sekolah dasar yang berbasis keagamaan.

Namun, media pembelajaran mengenai emosi yang tersedia di sekolah masih sangat terbatas dan umumnya belum mengaitkan aspek emosional dengan ajaran Islam. Kondisi ini menuntut adanya inovasi berupa media yang menarik, mudah digunakan, dan sesuai dengan perkembangan anak. Salah satu alternatif solusi adalah pembuatan “Kartu Emosi Islami” yang berisi gambar ekspresi emosi, penjelasan singkat, dan contoh perilaku Islami dalam merespons emosi tersebut.

Pengabdian ini dilakukan untuk mengembangkan media edukatif yang dapat membantu siswa dalam mengenali dan mengatur emosi secara tepat. Adapun tujuan pengabdian meliputi: (1) memberikan pemahaman kepada siswa mengenai berbagai jenis emosi, (2) mengajarkan cara mengelola emosi berdasarkan nilai-nilai Islam, dan (3) membantu guru memiliki media pembelajaran yang efektif dalam pembinaan karakter dan akhlak.

METODE

Permasalahan utama yang ditemukan pada mitra, yaitu SD 06 Mulang Maya, adalah rendahnya kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi secara tepat. Banyak siswa masih mengalami kebingungan dalam mengekspresikan perasaan, mudah marah, serta belum mampu mengaitkan pengelolaan emosi dengan nilai-nilai Islami yang diajarkan di sekolah. Selain itu, guru menyampaikan bahwa media pembelajaran terkait regulasi emosi masih sangat terbatas sehingga proses pembinaan karakter belum berjalan optimal. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya pembuatan media “Kartu Emosi Islami”.

Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama dua hari, pada 15 November 2025 sampai 16 November 2025, bertempat di SD 06 Mulang Maya. Pelaksanaan dilakukan oleh dua mahasiswa sebagai tim pelaksana utama dengan pendampingan dosen pembimbing. Mitra yang terlibat adalah pihak sekolah yang meliputi guru kelas serta siswa sekolah dasar sebagai penerima manfaat kegiatan.

Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

1. Observasi dan Identifikasi Masalah
Tim melakukan pengamatan awal terhadap kondisi siswa serta berdiskusi dengan guru untuk mengetahui kebutuhan dan permasalahan terkait regulasi emosi.
2. Perancangan dan Pembuatan Media “Kartu Emosi Islami”
Media dirancang dengan memuat ilustrasi emosi, penjelasan sederhana, dan nilai-nilai Islami yang relevan. Desain dibuat sesuai tahap perkembangan siswa sekolah dasar.
3. Sosialisasi Media kepada Guru dan Siswa
Tim menjelaskan cara penggunaan kartu, manfaatnya, serta langkah-langkah yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar.
4. Uji Coba Media di Kelas
Siswa menggunakan kartu melalui aktivitas mengenali emosi, diskusi, dan latihan mengekspresikan perasaan dengan pendekatan Islami. Guru mendampingi proses ini.
5. Evaluasi dan Refleksi
Guru dan tim pelaksana memberikan penilaian terhadap efektivitas kartu, perubahan pemahaman siswa, serta kemudahan penerapan media dalam pembelajaran.

Metode ini diharapkan memberikan solusi praktis bagi mitra dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar melalui pendekatan yang edukatif dan berlandaskan nilai-nilai Islami.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan PKM yang dilaksanakan pada tanggal 15–16 November 2025 di SD 06 Mulang Maya menghasilkan temuan bahwa media “Kartu Emosi Islami” mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap berbagai jenis emosi serta cara mengelolanya berdasarkan nilai-nilai Islam. Dua mahasiswa sebagai tim pelaksana melakukan observasi awal, pelatihan penggunaan media, dan uji coba secara langsung kepada siswa di kelas. Data diperoleh melalui lembar observasi guru, hasil aktivitas siswa, serta evaluasi sederhana.

Sebelum kegiatan, banyak siswa belum mampu menjelaskan jenis emosi dengan tepat, bahkan kesulitan menceritakan penyebab mereka merasa sedih, marah, atau kecewa. Setelah penggunaan kartu, siswa lebih berani mengungkapkan perasaannya, lebih memahami contoh perilaku Islami ketika menghadapi situasi emosional, dan mampu membedakan jenis emosi secara lebih jelas.

Hasil peningkatan pemahaman emosi siswa menunjukkan bahwa media visual seperti “Kartu Emosi Islami” sangat efektif untuk anak usia sekolah dasar. Media yang berwarna, sederhana, dan mudah dipahami membantu siswa mengenal emosi yang sebelumnya abstrak. Integrasi nilai Islami juga membuat siswa memahami bahwa mengelola emosi merupakan bagian dari akhlak mulia, seperti sabar, menahan amarah, dan menjaga lisan.

Guru kelas menyampaikan bahwa setelah kegiatan, siswa terlihat lebih mampu mengontrol diri ketika menghadapi permasalahan kecil di kelas. Beberapa siswa yang sebelumnya pemalu juga terlihat lebih aktif ketika diminta menjelaskan emosi yang mereka rasakan.

Hasil ini selaras dengan teori bahwa pembelajaran emosi pada anak membutuhkan alat bantu konkret dan melibatkan diskusi sederhana. Kegiatan PKM ini memberikan pengalaman nyata kepada siswa untuk mengidentifikasi perasaan dan mempraktikkan respons Islami secara langsung.

Dampak kegiatan PKM dirasakan pada tiga aspek:

1. Dampak bagi Siswa

- Meningkatnya kemampuan mengenali dan menyebutkan jenis emosi.
- Siswa lebih berani mengungkapkan perasaannya.
- Siswa mulai menerapkan nilai Islami seperti sabar dan tidak mudah marah.
- Interaksi antar siswa menjadi lebih positif dan berkurangnya konflik kecil.

2. Dampak bagi Guru

- Guru mendapatkan media pembelajaran baru yang dapat digunakan berkelanjutan.
- Guru lebih mudah melakukan pembinaan emosi menggunakan kartu yang sistematis.
- Guru memperoleh pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dalam pembelajaran.

3. Dampak bagi Sekolah

- SD 06 Mulang Maya memiliki inovasi baru dalam penguatan karakter dan akhlak siswa.
- Terbentuknya suasana kelas yang lebih kondusif karena siswa lebih tenang dan komunikatif.
- Kegiatan PKM memperkuat kerja sama antara sekolah dengan perguruan tinggi.

Tabel 1. Pre-test (kondisi awal)

No	Indikator pemahaman	Keterangan	Jumlah
1.	Mengenal dasar emosi.	Belum paham	10
2.	Cara menenangkan diri.	Belum paham	12
3.	Meminta bantuan	Belum paham	11

Tabel 2. Pos-test pemahaman Kesehatan mental siswa kelas 4 SDN 04 Mulang maya

No	Indikator pemahaman	Keterangan	Jumlah
1.	Mengenal dasar emosi.	paham	14
2.	Cara menenangkan diri.	paham	13
3.	Meminta bantuan	paham	12

Tabel 3. Peserta kegiatan PKM

No	Nama kegiatan / peserta	Keterangan	Jumlah
1.	Siswa	Kelas 4	15
2.	Guru yang terlibat	Guru kelas	1
3.	Mahasiswa PKM	Pelaksana	2



Grafik peningkatan pemahaman emosi siswa

Pembahasan merupakan uraian perbandingan hasil pengabdian yang telah dilakukan dengan kondisi awal sebelum program dilaksanakan. Berdasarkan hasil pre-test yang diberikan kepada 15 siswa kelas 4 SDN 06 Mulang Maya, terlihat bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengenali emosi dasar, belum mengetahui cara menenangkan diri secara mandiri, serta belum memahami langkah meminta bantuan ketika berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih berada pada kategori rendah.

Setelah penerapan media Kartu Emosi Islami, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Hasil post-test memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengenali emosi dengan lebih tepat, memahami cara menenangkan diri sesuai nilai-nilai Islami seperti berwudu, membaca doa, dan menarik napas dalam-dalam, serta mampu menjelaskan langkah-langkah meminta bantuan kepada guru atau orang tua ketika mengalami kesulitan emosional. Temuan ini sejalan dengan program pengabdian lain yang memanfaatkan media visual untuk meningkatkan literasi emosional pada anak usia sekolah dasar, di mana media berbasis gambar dinilai efektif membantu anak memahami konsep abstrak secara lebih mudah.

Selain itu, keterlibatan guru kelas dalam kegiatan ini turut memperkuat proses internalisasi materi karena guru dapat memberikan penguatan lanjutan setelah program selesai. Hal ini membuktikan bahwa

kolaborasi antara mahasiswa PKM dan pihak sekolah dapat meningkatkan efektivitas program pengabdian.

Dampak :

Program pengabdian ini memberikan dampak nyata terhadap kondisi mitra setelah pelaksanaan, bila dibandingkan dengan keadaan sebelum kegiatan berlangsung. Dampak positif yang terlihat antara lain:

1. Peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa.
Siswa lebih mampu mengenali jenis-jenis emosi seperti marah, sedih, takut, dan senang. Mereka juga lebih terarah dalam merespons emosi dengan cara yang lebih positif.
2. Penguatan nilai-nilai Islami dalam pengelolaan emosi.
Siswa mulai membiasakan diri menggunakan cara-cara Islami seperti membaca doa, berzikir, atau menenangkan diri dengan wudu saat mengalami emosi negatif.
3. Meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya meminta bantuan.
Sebelum program, sebagian besar siswa cenderung diam ketika menghadapi masalah emosional. Setelah kegiatan, siswa lebih berani berkomunikasi dengan guru atau orang tua.
4. Terbentuknya media pembelajaran baru bagi sekolah.
Kartu Emosi Islami menjadi media yang dapat terus digunakan guru dalam pembelajaran PAI atau bimbingan konseling.
5. Meningkatnya kapasitas guru dalam menangani emosi siswa.
Guru kelas yang terlibat mendapatkan pemahaman baru tentang cara mengenali tanda-tanda ketidakstabilan emosi pada anak dan strategi pembelajarannya.

Dengan demikian, program PKM ini tidak hanya memberikan manfaat kepada siswa sebagai penerima manfaat utama, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah mitra secara berkelanjutan.



Gambar 1: Proses Pembuatan Poster



Gambar 2 : Foto Bersama Setelah Kegiatan Pembuatan Poster

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui pembuatan dan penerapan media Kartu Emosi Islami telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa kelas 4 SDN 06 Mulang Maya. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dalam mengenali emosi, menenangkan diri, serta meminta bantuan secara tepat setelah mengikuti kegiatan. Media yang dikembangkan terbukti membantu siswa memahami konsep emosi melalui pendekatan visual dan nilai-nilai Islami yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain memberikan manfaat bagi siswa, kegiatan ini juga meningkatkan peran guru dalam penguatan literasi emosional di kelas dan memperkuat kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah mitra. Dengan demikian, PKM ini dapat dijadikan contoh model pembelajaran berbasis media kreatif yang relevan dan dapat diterapkan di sekolah dasar lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN 06 Mulang Maya yang telah menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini, khususnya kepada guru kelas dan seluruh siswa kelas 4 yang berpartisipasi aktif selama proses kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa, terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga seluruh pihak mendapatkan manfaat dari program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Andayani. (2020). Psikologi Pendidikan Anak Usia Sekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (2015). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Hurlock, E. B. (2016). Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga.
- Latif, M., & Anggraini, A. (2018). Media pembelajaran berbasis visual untuk meningkatkan pemahaman konsep pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 112–120.
- Nashori, F. (2013). Psikologi Islami: Pengetahuan, Kepribadian, dan Perilaku Manusia. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Safitri, N. (2021). Pengembangan media berbasis kartu untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 12(1), 45–54.
- Sukardi. (2019). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.