

Pengembangan Instrumen Keterampilan Pengendalian Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar

Ade Bagus Primadoni^{1*}, Dian Kusumawati²

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang,
Indonesia

Email: adebagus303@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen keterampilan pengendalian emosi yang valid dan reliabel bagi siswa sekolah dasar. Pengendalian emosi merupakan salah satu keterampilan esensial dalam menunjang keberhasilan belajar dan adaptasi sosial anak. Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model Borg & Gall, yang meliputi tahapan studi pendahuluan, perancangan instrumen, validasi ahli, uji coba terbatas, dan uji lapangan. Subjek uji coba terdiri dari siswa kelas 5 SD berjumlah 30 siswa. Hasil instrumen yang dikembangkan terdiri dari 40 butir pernyataan, dimana hasil uji validitas mendapatkan 25 butir pernyataan yang valid berdasarkan indikator keterampilan pengendalian emosi anak. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kepada siswa dan dinilai menggunakan uji reliabilitas internal Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,846 yang mana nilai tersebut lebih tinggi dari ($\alpha > 0,6$) mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Temuan ini memperkuat bahwa instrumen layak digunakan sebagai alat asesmen untuk mengukur keterampilan pengendalian emosi secara konsisten dan akurat pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menyediakan perangkat ukur psikopedagogis yang aplikatif dan kontekstual untuk lingkungan pendidikan dasar.

Kata Kunci : *Pengembangan; Instrumen; Pengendalian Emosi; Sekolah Dasar*

ABSTRACT

This study aims to develop a valid and reliable emotional control skills instrument for elementary school students. Emotional control is one of the essential skills in supporting

children's learning success and social adaptation. The method used is research and development (R&D) with the Borg & Gall model, which includes the stages of preliminary study, instrument design, expert validation, limited testing, and field testing. The test subjects consisted of 30 fifth-grade elementary school students. The developed instrument consisted of 40 statements, of which 25 were found to be valid based on indicators of children's emotional control skills. Data were collected through questionnaires distributed to students and assessed using Cronbach's Alpha internal reliability test. The analysis results showed a Cronbach's Alpha value of 0.846, which is higher than ($\alpha > 0.6$), indicating that the instrument has a high level of reliability. These findings reinforce that the instrument is suitable for use as an assessment tool to measure emotional control skills consistently and accurately in elementary school students. This study contributes to providing an applicable and contextual psychopedagogical measurement tool for the elementary education environment.

Keyword : Development; Instrumen; Emotional Control; Elementary School

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, orientasi pembelajaran tidak hanya berfokus pada penguasaan pengetahuan akademik semata, tetapi juga pada pengembangan berbagai keterampilan hidup yang mendukung kesiapan individu dalam menghadapi tantangan global dan sosial yang semakin kompleks (Kasmadi et al., 2024; Pare & Sihotang, 2023). Berbagai keterampilan esensial yang perlu dikembangkan dalam pendidikan antara lain keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, kreativitas, serta keterampilan sosial dan emosional (Hidayah & Salimi, 2024; Nurhayati et al., 2024). Di antara keterampilan tersebut, keterampilan sosial-emosional memegang peranan penting dalam pembentukan karakter dan keberhasilan jangka panjang peserta didik. (Jakob et al., 2025; Nurlaeliah et al., 2021) menyebutkan bahwa kurikulum pendidikan hendaklah memberikan perhatian terhadap kebutuhan perkembangan emosional dan motivasi siswa. Salah satu bentuk keterampilan sosial-emosional yang krusial namun kerap kurang mendapat perhatian adalah keterampilan pengendalian emosi.

Pengendalian emosi merupakan komponen penting dalam domain kesehatan emosional dan sosial-emosional anak, yang berdampak signifikan terhadap keterlibatan sosial, kesejahteraan psikologis, serta prestasi akademik pada anak usia sekolah dasar

(Apriyanto et al., 2025; Susilowati & Haryati, 2024). Berbagai studi menunjukkan bahwa anak dengan kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi tekanan, mempertahankan relasi positif, dan menyesuaikan diri dengan norma sosial di lingkungan sekolah (Sindy et al., 2025). Namun, efektivitas intervensi dan pemahaman terhadap regulasi emosi sangat tergantung pada ketersediaan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel. Menurut penelitian (Parantika et al., 2022) pengembangan instrumen kecerdasan emosional dan regulasi diri pada siswa SD memperlihatkan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha antara 0,847–0,852, menunjukkan reliabilitas yang sangat baik. Demikian pula, studi (Sihaloho & Dantes, 2023) menunjukkan bahwa instrumen skala kecerdasan emosional pada siswa SMA dan SMK memiliki nilai Alpha 0,815. Memperkuat pentingnya proses validasi menyeluruh dalam pengembangan instrumen edukatif.

Sayangnya, masih terdapat kekurangan dalam instrumen pengendalian emosi yang secara khusus dirancang dan diuji untuk siswa sekolah dasar di Indonesia. Instrumen yang ada sering kali bersifat generik dan belum mempertimbangkan konteks budaya serta karakteristik psikologis anak usia sekolah dasar. Kurangnya data empiris dari uji validitas konstruk maupun reliabilitas internal dalam konteks lokal menjadi celah yang perlu diisi. Padahal, pembentukan instrumen yang aplikatif dan sesuai dengan realitas sekolah dasar sangat penting dalam mendukung layanan asesmen dan intervensi yang akurat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen keterampilan pengendalian emosi yang valid dan reliabel bagi siswa SD dengan menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (R&D). Instrumen ini disusun berdasarkan indikator regulasi emosi anak dan diuji melalui serangkaian proses validasi ahli, uji coba terbatas, dan uji coba lapangan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam penyediaan alat ukur psikopedagogis yang kontekstual dan dapat digunakan oleh guru, konselor, maupun peneliti pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development). Model pengembangan yang digunakan mengacu pada langkah-langkah yang dikemukakan oleh Borg dan Gall (Gall et al., 2003), yang telah disesuaikan dengan

konteks dan kebutuhan pengembangan instrumen pengendalian emosi pada siswa sekolah dasar. Proses pengembangan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) identifikasi potensi dan masalah, (2) pengumpulan informasi, (3) perancangan produk awal, (4) validasi ahli, (5) revisi produk awal, (6) uji coba terbatas, dan (7) revisi produk akhir.

Instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini berbentuk kuisioner skala pengendalian emosi. Data diperoleh melalui proses validasi dan uji coba lapangan. Proses validasi dilakukan oleh dua orang validator ahli yang merupakan dosen psikologi pendidikan. Subjek uji coba instrumen terdiri dari 30 siswa kelas V yang berasal dari salah satu sekolah dasar di wilayah Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang, Jawa Tengah. Validitas empiris dari instrumen diuji dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment yang diolah dengan bantuan program SPSS. Uji ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antar item dalam instrumen terhadap skor total sebagai indikator validitas. Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen dilakukan uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien $\alpha \geq 0,70$.

Instrumen ini disusun berdasarkan lima aspek utama pengendalian emosi, yaitu (1) mengenali emosi, (2) mengelola emosi, (3) mengekspresikan emosi secara tepat, (4) mengatasi situasi emosional negative, dan (5) berfikir sebelum bertindak. Kelima aspek ini diturunkan dari teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross, 2015), yang menekankan bahwa proses regulasi emosi mencakup tahapan pengenalan, pengelolaan, pengekspresian, hingga pengendalian respon perilaku. Dari kerangka tersebut, peneliti merumuskan indikator operasional yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Misalnya (1) aspek mengenali emosi diturunkan dari aspek *emotion awareness*, dengan indikator anak mampu mengidentifikasi perasaan yang dialami, kemudian dikembangkan menjadi butir pernyataan seperti “Aku mengetahui saat aku sedang marah atau kesal”. (2) Aspek mengelola emosi bersumber dari prinsip *emotion regulation strategies*, dengan indikator anak mampu menenangkan diri dan menendalkan implus emosional, lalu diwujudkan dalam butir “Saat aku marah, aku mencoba menarik napas dulu”. (3) Aspek mengekspresikan emosi secara tepat diturunkan dari gagasan Gross mengenai *expressive suppression versus adaptive expression*, sehingga indikatornya adalah

kemampuan menyalurkan emosi tanpa merugikan orang lain, dengan contoh butir “Aku bisa menunjukkan rasa sedih tanpa marah-marah”. (4) Aspek mengatasi situasi emosional negatif dihubungkan dengan strategi *cognitive reappraisal*, sehingga indikatornya adalah kemampuan mengganti pikiran negatif dengan hal yang menyenangkan, yang diwujudkan dalam butir “Saat merasa cemas, aku mencoba berfikir hal yang menyenangkan”. (5) Aspek berfikir sebelum bertindak didasarkan pada konsep *response modulation*, yaitu keterampilan menahan implus sebelum bereaksi, dengan contoh butir “Aku berusaha tenang sebelum melakukan sesuatu saat emosi”. Penyusunan butir pernyataan tersebut didasarkan pada indikator operasional tiap aspek dengan memperhatikan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar. Dimana pemilihan redaksi pernyataan dilakukan secara sederhana dan afirmatif untuk memudahkan pemahaman siswa (Benu et al., 2024; Nasution et al., 2023).

Perlu dicatat bahwa dalam penelitian ini, validitas yang digunakan masih terbatas pada validitas butir (item valid) dengan korelasi product moment. Teknik ini dipilih karena penelitian masih berada pada tahap awal pengembangan instrument dengan jumlah sampel yang terbatas. Menurut (Zayrin et al., 2025) penggunaan validitas butir dan reabilitas internal sudah dapat memberikan gambaran awal mengenai kualitas instrument sebelum dilakukan pengujian lebih lanjut dengan analisis factor eksploratori (EFA) atau konfirmatori (CAF). Sependapat dengan (Febrinita et al., 2025; Muthi'ah & Islam, 2025; Sari et al., 2024) menyebutkan bahwa pada tahapan awal pengembangan instrument, validitas isi dan validitas empiris melalui korelasi item-total sudah cukup untuk menilai kelayakan awal instrument, sementara analisis faktor dapat dilakukan pada tahap berikutnya dengan jumlah responden yang lebih besar. Oleh karena itu, hasil uji validitas dan reabilitas pada penelitian ini dipandang sebagai dasar awal yang menunjukkan kelayakan instrument. Pada penelitian lanjutan, instrument ini perlu diuji pada jumlah sampel yang lebih besar dan heterogen agar memungkinkan dilakukan uji validitas konstruk melalui analisis faktor.

Instrumen ini dikembangkan untuk mengukur pengendalian emosi siswa, yang mencakup beberapa indikator yang dirumuskan berdasarkan kajian teori dan telaah ahli. Tahapan-tahapan tersebut diharapkan menghasilkan instrumen yang valid, reliabel, dan layak digunakan dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Instrumen pengendalian emosi yang dikembangkan dalam penelitian ini terdiri atas 40 butir pernyataan. Validasi dilakukan oleh dua ahli di bidang psikologi pendidikan untuk menilai kesesuaian isi dan redaksi instrumen. Berdasarkan hasil validasi tersebut, beberapa butir mengalami revisi, khususnya pada penggunaan kata “tidak”, yang dianggap dapat menyebabkan ambiguitas pemahaman pada siswa sekolah dasar. Revisi dilakukan agar kalimat lebih sederhana dan berorientasi pada struktur positif yang mudah dipahami siswa. Sesuai pendapat (Jaja et al., 2021) yang menyatakan bahwa struktur kalimat positif lebih mudah diproses oleh responden anak-anak, serta menghindari bias dalam penilaian skala psikologis. Selanjutnya, dilakukan uji validitas empiris terhadap 40 butir pernyataan tersebut dengan melibatkan 30 siswa kelas V SD sebagai subjek uji coba. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment menggunakan aplikasi SPSS. Dari hasil analisis, sebanyak 25 butir pernyataan dinyatakan valid karena memiliki korelasi yang signifikan terhadap skor total.

Hasil ini menunjukkan bahwa setiap pernyataan telah mampu memenuhi ketepatan serta kecermatan dalam menjalankan fungsinya sebagai sebuah alat ukur. Adapun butir-butir yang valid adalah nomor: 1, 2, 3, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 28, 30, 33, 34, 35, 37, 38, 39, dan 40. Butir yang tidak memenuhi kriteria validitas dikeluarkan dari versi final instrumen. Hasil ini menunjukkan bahwa item-item yang valid telah mewakili konstruk pengendalian emosi secara tepat. Temuan ini sesuai penelitian (Muthi'ah & Islam, 2025) yang menyatakan bahwa seleksi item melalui uji empiris sangat penting dalam memastikan validitas internal instrumen psikologis.

Berdasarkan hasil analisis terhadap lima belas butir pernyataan tidak valid dalam instrumen keterampilan pengendalian emosi, ditemukan bahwa tidak semua butir menunjukkan konsistensi dengan konstruk teoretis yang diukur. Beberapa butir memiliki nilai korelasi rendah atau bahkan negatif, seperti butir “Kalau marah, aku lebih suka menyendiri dulu” ($r = -0.085$) dan “Aku langsung menangis kalau kecewa” ($r = -0.002$), yang mengindikasikan adanya multitafsir atau ketidaktepatan konteks terhadap perilaku emosi anak. Bahwa pernyataan yang ambigu dan abstrak cenderung menurunkan validitas

instrumen, terutama jika digunakan pada anak usia dasar (Ndiung & Jediut, 2020; Saifuddin, 2024). Sebaliknya, butir dengan redaksi konkret dan afirmatif, seperti “Aku bisa bilang ‘Aku sedih’ tanpa berteriak” ($r = 0.358$), terbukti lebih valid secara empiris karena lebih mudah dipahami anak dan berkaitan langsung dengan pengalaman emosional mereka (Ananto & Vinayastri, 2021).

Selain itu, ditemukan pula bahwa penggunaan kalimat negatif atau negatif ganda, seperti “Aku tidak bisa menunjukkan kesedihan tanpa marah,” cenderung membingungkan responden dan menghasilkan respon ekstrem, sebagaimana dikemukakan oleh (Benu et al., 2024) bahwa anak-anak lebih mudah memahami kalimat afirmatif yang menyatakan perilaku secara langsung. Oleh karena itu, penting bagi pengembang instrumen untuk mengutamakan penggunaan bahasa yang konkret, positif, dan kontekstual. Hal ini sesuai pandangan (Nasution et al., 2023) yang menekankan pentingnya penyesuaian bahasa dengan tingkat perkembangan kognitif anak agar instrumen benar-benar mengukur perilaku yang dimaksud. Instrumen yang baik harus memenuhi prinsip validitas isi, yaitu kesesuaian antara indikator perilaku dan pernyataan (Maryani et al., 2021; Zayrin et al., 2025).

Hasil revisi yang disarankan dalam analisis ini juga menekankan pentingnya menyertakan situasi nyata, seperti menyebutkan peran guru atau teman, untuk meningkatkan keterhubungan emosional anak terhadap butir. Secara umum, temuan ini menguatkan bahwa kualitas instrumen pengukuran keterampilan sosial-emosional pada anak sangat dipengaruhi oleh aspek kebahasaan, kejelasan makna, dan relevansi kontekstual (Chairunisya et al., 2024). Dengan demikian, evaluasi mendalam terhadap struktur dan redaksi pernyataan sangat penting dalam mengembangkan instrumen yang valid dan reliabel, khususnya bagi anak sekolah dasar.

Selain itu dari instrument pengendalian emosi tidak hanya valid dan reliabel, tetapi juga sejalan dengan arah kurikulum merdeka yang menekankan asesmen formatif guna mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, tidak hanya terbatas pada capaian akademik tetapi juga pada dimensi sosial-emosional (Wahyudin et al., 2024). Lebih lanjut pada keterampilan pengendalian emosi juga berkontribusi terhadap penguatan profil pancasila khususnya pada dimensi mandiri, bergotong royong dan bernalar kritis. Hal ini sesuai dengan penelitian (Turasmi et al., 2025) bahwa pada aspek regulasi emosi terjadi

peningkatan dari 38% menjadi 78%, hal ini menunjukkan bahwa siswa semakin mampu mengelola emosi dalam berbagai situasi. Siswa yang mampu mengendalikan emosi lebih mudah menunjukkan sikap empati, kerjasama, dan komunikasi yang baik dalam interaksi sosial baik di kelas atau di masyarakat (Faiz et al., 2024; Muttaqin et al., 2025; Risnawati et al., 2024). Dengan demikian, instrument ini berfungsi sebagai alat diagnostic yang membantu guru untuk memahami kebutuhan emosional siswa serta merancang strategi pembelajaran sesuai karakteristik peserta didik (Nurhayati et al., 2024).

Secara praktis, guru bisa memanfaatkan instrument ini dalam tiga kegiatan: (1) sebagai asesmen awal untuk memetakan kondisi sosial-emosional siswa, (2) sebagai dasar intervensi pembelajaran yang menyesuaikan dengan kebutuhan siswa, dan (3) sebagai alat monitoring perkembangan emosi dalam jangka panjang. Dimana hal ini sesuai dengan (Jakob et al., 2025) bahwa asesmen sosial-emosional yang kontekstual mampu memperkuat strategi pendidikan karakter di sekolah dasar.

Setelah validitas empiris terpenuhi, instrumen kemudian diuji reliabilitasnya dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai alpha yang diperoleh adalah 0,846, yang berada di atas nilai minimum 0,70. Nilai ini menunjukkan bahwa konsistensi internal antar item berada dalam kategori tinggi, yang berarti instrumen dapat digunakan secara konsisten dalam mengukur aspek pengendalian emosi. Menurut (Kurniawati et al., 2022; Parantika et al., 2022) bahwa nilai reliabilitas di atas 0,80 menandakan instrumen memiliki tingkat keajegan yang sangat baik untuk konteks penelitian pendidikan dasar. Dengan demikian, hasil reliabilitas ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian dan praktik pembelajaran. Meskipun analisis validitas konstruk melalui CFA/CFA belum dilakukan dalam penelitian ini, alasan keterbatasan jumlah subjek dan tahapan pengembangan awal menjadi pertimbangan metodologis. Oleh karena itu, instrument ini dapat dipandang sebagai prototipe awal yang valid dan reliabel, namun tetap memerlukan pengujian lanjutan dengan metode analisis faktor pada penelitian berikutnya (Febrinita et al., 2025; Muthi'ah & Islam, 2025; Sari et al., 2024; Zayrin et al., 2025).

Perlu dicatat bahwa uji coba instrument dalam penelitian ini melibatkan 30 siswa dari satu sekolah dasar. Ukuran sampel ini memang relative kecil dan bersifat homogen,

sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Namun, pemilihan jumlah tersebut didasarkan pada tujuan penelitian yang masih berada pada tahap awal pengembangan instrument (prototype). Tahap uji coba terbatas dapat dilakukan dengan sampel kecil untuk memperoleh gambaran awal validitas dan reabilitas instrumen (Gall et al., 2003). Hal ini sejalan dengan pendapat (Febrinita et al., 2025; Zayrin et al., 2025) yang menegaskan bahwa pada tahap awal pengembangan, uji validitas butir dan reabilitas internal dengan responden terbatas sudah memadai sebagai dasar evaluasi awal kualitas instrument, sebelum dilakukan uji konstruk dengan sampel lebih besar dan beragam. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dipandang sebagai langkah awal yang menyediakan instrument prototipe, sementara penelitian selanjutnya perlu memperluas cakupan responden dari berbagai sekolah dan latar belakang budaya agar hasil lebih representative dan dapat digeneralisasikan secara lebih akurat.

Dalam versi akhir, instrumen terdiri dari 25 butir pernyataan valid, yang disusun dengan mempertimbangkan variasi bentuk pernyataan. Di antara 25 butir tersebut, terdapat item-item negatif yang tetap dipertahankan untuk menghindari jawaban yang monoton dan meningkatkan akurasi respon. Hal ini sesuai dengan penggunaan item campuran antara pernyataan positif dan negatif mampu meningkatkan kualitas psikometrik instrument (Jumaryadi & Mahdiana, 2022). Oleh karena itu, dalam penelitian ini, item negatif tetap dipertahankan sepanjang memenuhi syarat validitas dan reliabilitas.

Pembahasan

Instrumen ini disusun berdasarkan lima aspek utama pengendalian emosi, yaitu: (1) mengenali emosi, (2) mengelola emosi, (3) mengekspresikan emosi secara tepat, (4) mengatasi situasi emosional negatif, dan (5) berpikir sebelum bertindak. Kelima aspek ini dipilih karena mencerminkan keterampilan pengendalian emosi yang relevan dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar. Bahwa kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosinya sangat memengaruhi keberhasilan adaptasi mereka dalam proses belajar (Adiningtiyas, 2015; Riza & Yoto, 2023). Oleh karena itu, aspek-aspek tersebut dirumuskan dengan indikator yang operasional dan diwujudkan dalam bentuk pernyataan konkret yang mudah dipahami oleh siswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup pengembangan instrumen yang hanya difokuskan pada pengukuran keterampilan pengendalian emosi, sehingga belum mencakup aspek-aspek lain yang berpotensi memperkaya dimensi pengukuran dalam konteks serupa. Keterbatasan ini menjadi peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan instrumen yang lebih komprehensif dan representatif terhadap keseluruhan komponen keterampilan emosi. Meskipun demikian, temuan penelitian ini memberikan implikasi teoritis yang signifikan, khususnya dalam pengembangan instrumen psikopedagogis yang valid dan reliabel. Hasil ini juga memperluas khazanah literatur mengenai pemilihan aspek dan perumusan indikator dalam mengukur keterampilan pengendalian emosi. Lebih lanjut, diperolehnya instrumen yang sah dan andal bagi siswa kelas V sekolah dasar dalam konteks pembelajaran matematika dapat dimanfaatkan sebagai alat diagnostik untuk mengidentifikasi tingkat kematangan emosional siswa, terutama dalam menghadapi situasi pemecahan masalah.

Berdasarkan keseluruhan proses yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa instrumen pengendalian emosi yang dikembangkan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, serta mencerminkan aspek-aspek penting dalam pengembangan sosial emosional siswa sekolah dasar. Keberadaan instrumen ini diharapkan dapat menjadi alat bantu yang efektif bagi guru dan peneliti untuk mengidentifikasi, memantau, dan meningkatkan keterampilan pengendalian emosi peserta didik dalam konteks pendidikan dasar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan instrumen untuk mengukur keterampilan pengendalian emosi siswa sekolah dasar yang valid dan reliabel. Instrumen ini terdiri dari 25 butir pernyataan yang telah melalui tahapan validasi ahli, uji coba terbatas, serta uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,846. Lima aspek utama yang diukur meliputi: mengenali emosi, mengelola emosi, mengekspresikan emosi secara tepat, mengatasi situasi emosional negatif, dan berpikir sebelum bertindak. Instrumen ini dinilai layak digunakan dalam konteks pendidikan dasar sebagai alat asesmen yang akurat dan

konsisten. Meskipun masih terbatas pada aspek pengendalian emosi, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan instrumen psikopedagogis kontekstual di sekolah dasar.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relative kecil, yaitu 30 siswa dari satu sekolah dasar, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Keterbatasan ini perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu melibatkan sampel yang lebih besar, heterogen, dan berasal dari berbagai sekolah dasar memungkinkan dilakukan analisis validitas konstruk melalui analisis faktor eksploratori (EFA) atau konfirmatori (CFA).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan lebih lanjut, baik dalam praktik pendidikan maupun kajian ilmiah. Bagi pihak sekolah maupun pengambil kebijakan pendidikan, penting untuk mengintegrasikan pengembangan keterampilan pengendalian emosi dalam program pendidikan karakter dan kurikulum yang mendukung penguatan profil pelajar Pancasila, karena emosi merupakan bagian penting dari pembentukan karakter anak.

Selain itu dari sisi teoritis, hasil penelitian ini membuka ruang untuk memperluas konstruk keterampilan emosi ke dimensi lain seperti empati, ketegasan, atau resolusi konflik yang dapat memperkaya teori keterampilan sosial-emosional pada anak usia sekolah dasar. Untuk pengembangan lebih lanjut, instrument ini juga perlu diuji pada kelompok siswa yang lebih luas dan beragam, baik dari segi daerah dan budaya agar dapat diketahui tingkat keumuman dan tingkat konsistensinya. Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi hubungan antar keterampilan pengendalian emosi dengan aspek lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada LP2M Universitas Muhammadiyah Kendal Batang yang sudah memberikan kesempatan terselenggaranya penelitian ini kemudian kepada DPPM (Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) KemdiktiSaintek atas dukungan pendanaan dan fasilitas dalam pelaksanaan

penelitian PDP. Kami juga mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang turut berkontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2015). Hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 2(2).
- Ananto, M. C., & Vinayastri, A. (2021). Pengembangan Instrumen Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(2), 87–98.
- Apriyanto, A., Judijanto, L., Darmayasa, D., & Wahyuningsih, N. S. (2025). *Psikologi Pendidikan: Memahami Siswa dan Proses Belajar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Benu, N. N., Mahardika, I. P. P., Labalawa, N., Iye, R., Tarani, T., Suadi, F., & Barugana, U. H. (2024). Pemerolehan dan perkembangan bahasa anak usia lima tahun. *TAKSONOMI: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 4(2), 272–284.
- Chairunisya, N., Ramadhani, M., & Ramadhan, N. (2024). Pengembangan Media Kartu Kuartet Menggunakan Aplikasi Canva untuk Penambahan Pengetahuan Kosakata pada Siswa Kelas 1 SDN 101968 Petumbukan. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 4(1), 82–86.
- Faiz, A., Asifah, N. L., Oktaviani, A., Hadistia, P., & Hafidz, A. S. (2024). Penerapan Budaya Positif Untuk Mewujudkan Karakter Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka. *Attractive: Innovative Education Journal*, 6(2), 328–337.
- Febrinita, F., Puspitasari, W. D., & Kurniawati, N. (2025). Instrumen Kuesioner untuk Mengukur Kemandirian Belajar Matematika pada Mahasiswa Teknik Informatika. *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(3), 978–993.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational Research An Introduction, Seventh Edition*. Pearson Education Inc.
- 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>
- Hidayah, R., & Salimi, M. (2024). Kemampuan Komunikasi Interpersonal dan Sosialisasi pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 16(1), 181–192.
- Jaja, J., Rahayu, S., & Pujiatna, T. (2021). Bahan Ajar Teks Prosedur Berorientasi Kebudayaan Lokal (Local Culture Oriented Procedure Text Teaching Materials). *Indonesian Language Education and Literature*, 6(2), 290–304.
- Jakob, J. C., Judijanto, L., Kasim, H., Seneru, W., Pramadanti, R., Simanjuntak, P. D., Santoso, N., Budiarmaja, R., Guntoro, R. H., & Amalia, D. (2025). *MANAJEMEN PENDIDIKAN: Membangun Sistem yang Berkualitas*. Yayasan Literasi Sains Indonesia.
- Jumaryadi, Y., & Mahdiana, D. (2022). Usability Testing of Budi Luhur University E-Learning System Using System Usability Scale. *Jurnal Teknik Informatika (JUTIF)*, 3(4), 1099–1107.

- Kasmadi, J., Latif, M., & Rosyadi, K. I. (2024). Kecakapan Hidup Lulusan Dalam Meningkatkan Nilai Tambah Masyarakat Pengguna Di Madrasah Aliyah Negeri Provinsi Jambi. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(4), 449–454.
- Kurniawati, I., Subekti, S., Salamah, S., Setyawati, S. P., & Khalik, S. (2022). Tinjauan terhadap keandalan dan konsistensi alat penilaian sikap peduli siswa sekolah dasar. *Arisen: Assessment and Research on Education*, 4(1), 23–33.
- Maheswari, S. R., & Chusniyah, T. (2024). Pengaruh pelatihan problem solving untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 96–06.
- Maryani, M., Pardimin, P., & Setiawan, A. (2021). Pengembangan instrumen penilaian sikap kejujuran siswa sekolah dasar Kecamatan Wadaslintang. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 9(2), 107–120.
- Muthi'ah, S., & Islam, A. F. (2025). Personal Adjustment Santri Scale (PASS): Pengembangan Instrumen Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 86–102.
- Muttaqin, Agustina, D. A., & Kartini. (2025). Deskripsi Nilai Karakter Mandiri dalam Profil Pelajar Pancasila pada Siswa Kelas IV-B di SD Negeri 031 Tarakan Muttaqin. *Jurnal Pendidikan Modern*, 10(2). <https://doi.org/doi.org/10.37471/jpm.v10i2.1094>
- Nasution, F., Maharani, P., Ritonga, N., & Fadillah, F. (2023). Perkembangan Kognitif dan Bahasa Pada Anak. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 4(1), 251–263.
- Ndiung, S., & Jediut, M. (2020). Pengembangan instrumen tes hasil belajar matematika peserta didik sekolah dasar berorientasi pada berpikir tingkat tinggi. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 94.
- Nurhayati, I., Pramono, K. S. E., & Farida, A. (2024). Keterampilan 4C (Critical Thinking, Creativity, Communication And Collaboration) dalam Pembelajaran IPS untuk Menjawab Tantangan Abad 21. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 36–43. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6842>
- Nurlaeliah, R., Prasetyo, T., & Firmansyah, W. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap motivasi belajar peserta didik sekolah dasar Gugus III Kecamatan Caringin. *Edukasi: Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 13(1), 37–54.
- Parantika, I. W. ., Sariyasa, & Astawan, I. . (2022). Pengembangan Instrumen Self Regulated Learning Dan. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(2), 133–140. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jurnal_pendas.v6i2.1357
- Pare, A., & Sihotang, H. (2023). Pendidikan holistik untuk mengembangkan keterampilan abad 21 dalam menghadapi tantangan era digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27778.
- Risnawati, N., Dwijayanti, I., & Dewi, T. P. K. (2024). Pengembangan Program Sosial Emosional pada Lingkungan Rutin dan Integritas untuk Membentuk Profil Pelajar Pancasila Di SDN Pedurungan Kidul 01. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 19(2), 84–92.
- Riza, F., & Yoto, Y. (2023). Membangun kecerdasan emosional siswa SMK untuk menjawab tantangan industri modern. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 8(4), 940–947.
- Saifuddin, A. (2024). Aspek-Aspek yang Perlu Diperhatikan Rater dalam Verifikasi Isi Instrumen Pengukuran. *Buletin Psikologi*, 32(2).
- Sari, N. A. A., Antia, V., Daimah, U. S., Muhakimah, I., & Dewanti, S. S. (2024). Konstruksi Instrumen Tes Kemampuan Pemecahan Masalah Menggunakan Teori

- Respon Butir. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 9(2), 193–206.
- Sihaloho, D. I. R., & Dantes, N. (2023). Pengembangan instrumen skala kecerdasan emosional pada masa remaja siswa SMA dan SMK. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 126. <https://doi.org/10.29210/1202322660>
- Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). ART Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan: Studi Literatur tentang Keterkaitan Antara Regulasi Emosi dan Hasil Belajar dalam Konteks Psikologi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 229–237.
- Susilowati, I., & Haryati, T. (2024). Peran Guru Berkompetensi Sosial Emosional dalam Pembelajaran Pendidikan Pancasila untuk Membangun School Well-Being di SMA Negeri 5 Semarang. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 735–742.
- Turasmu, T., Hilda, E. M., & Haryati, T. (2025). Implementasi kurikulum merdeka dengan proyek penguatan profil pelajar pancasila karakter mandiri di sekolah dasar. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(1), 909–914.
- Wahyudin, D., Subkhan, E., Malik, A., Hakim, M. A., Sudiapermana, E., LeliAlhapip, M., Nur Rofika Ayu Shinta Amalia, L. S., Ali, N. B. V., & Krisna, F. N. (2024). Kajian Akademik Kurikulum Merdeka. *Kemendikbud*, 1–143.
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., Marsela, S., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 780–789.