Rengganis Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 6 Nomor 2, November 2026
e-ISSN 2797-1694 | | p-ISSN 2797-1708
https://mathjournal.unram.ac.id/index.php/Rengganis/index

Pemberdayaan Remaja di Liponsos Keputih Surabaya melalui Psikoedukasi Regulasi Emosi Berbasis Board Game Emozone

Ananda Dea Saputri[1], Ayong Lianawati[2*], Aji Rahmat Imanuddin[3], Alifia Fitri Kurniawati[4], Fuadah Dzakiyah[5], Fourani Hapsari Adila Suhari Putri[6], Agrine Vira Millenia[7], Faichotul Muafikiyah[8], Agustina Kusumaningtias[9], Andi Wibowo[10]

[12345678910]*Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya*

ayong@unipasby.ac.id

Abstract
This community service activity was conducted at the Keputih Social Shelter in Surabaya to enhance adolescents' understanding of recognizing and managing emotions. Preliminary observations revealed that some participants struggled to distinguish between emotions, identify triggering situations, and determine appropriate responses. The activity utilized emotional psychoeducation through the "Emozone" board game, which features six basic emotions: happiness, sadness, anger, fear, disgust, and surprise. A Participatory Action Research approach was employed, comprising stages of identification, action, reflection, and evaluation. The program included a pre-test, material presentation, the Emozone game, a post-test, a Q&A session, and reflection. Results indicated an improvement in participants' understanding across all measured aspects. The average score rose from 45.58 prior to the activity to 76.2 afterward, representing an increase of 30.62. Improvements were observed in the acceptance of emotional responses, goal-directed behavior, control of emotional responses, and emotional regulation strategies. These findings demonstrate that the Emozone board game can serve as an interactive psychoeducational tool to support adolescent empowerment

Keywords: board game; emotions; community empowerment; psychoeducation; adolescents

Abstrak
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Lingkungan Pondok Sosial Keputih Surabaya untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam mengenali dan mengelola emosi. Berdasarkan observasi awal, sebagian peserta masih mengalami kesulitan membedakan emosi, mengenali situasi pemicu, dan menentukan respons yang sesuai. Kegiatan dilakukan melalui psikoedukasi emosi menggunakan board game Emozone yang memuat enam emosi dasar, yaitu bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut. Pengabdian menggunakan pendekatan Participatory Action Research melalui tahap identifikasi, aksi, refleksi, dan evaluasi. Kegiatan meliputi pre-test, penyampaian materi, permainan Emozone, post-test, tanya jawab, dan refleksi. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta pada seluruh aspek yang diukur. Rata-rata skor meningkat dari 45,58 sebelum kegiatan menjadi 76,2 setelah kegiatan, dengan peningkatan sebesar 30.62 poin. Peningkatan terlihat pada penerimaan respons emosional, perilaku terarah pada tujuan, pengendalian respons emosional, dan strategi regulasi emosi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa board game Emozone dapat menjadi media psikoedukasi interaktif dalam mendukung pemberdayaan remaja

Kata Kunci: *board game; emotions; community empowerment; psychoeducation; adolescents*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara dinamis. Pada tahap ini, remaja mulai menghadapi tuntutan yang lebih kompleks dalam

hubungan sosial, pengambilan keputusan, penyesuaian diri, serta pencarian identitas. Perubahan tersebut membuat kemampuan mengenali dan memahami emosi menjadi bagian penting dalam perkembangan remaja karena emosi dapat memengaruhi cara individu memaknai situasi, berinteraksi dengan orang lain, dan menentukan respons terhadap suatu peristiwa. Kajian sistematis mengenai pengenalan emosi pada masa remaja menunjukkan bahwa kemampuan mengenali emosi berhubungan dengan kesejahteraan dan kualitas hubungan sosial, sehingga pengembangan kompetensi emosional menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung perkembangan remaja (Zupan & Eskritt, 2024). Selain itu, kemampuan regulasi emosi juga dipandang sebagai salah satu keterampilan perkembangan yang penting bagi kesehatan mental remaja (McCullen et al., 2024).

Kemampuan mengenali emosi merupakan salah satu dasar sebelum individu dapat melakukan pengelolaan emosi secara lebih kompleks. Pengenalan emosi mencakup kemampuan mengidentifikasi perasaan yang muncul, membedakan satu emosi dengan emosi lainnya, serta memahami hubungan antara suatu situasi dengan respons emosional yang muncul. Kesulitan pada tahap ini dapat membuat individu kurang mampu memahami apa yang sedang dialaminya dan lebih sulit menentukan respons yang sesuai terhadap suatu keadaan. Kemampuan mengenali emosi merupakan keterampilan yang penting selama masa remaja, terutama karena remaja sedang mengembangkan kemampuan sosial dan emosional yang dibutuhkan untuk membangun hubungan dengan lingkungan (Zupan & Eskritt, 2024). Penelitian prospektif lainnya juga menunjukkan bahwa pola regulasi emosi pada masa remaja memiliki keterkaitan dengan perkembangan gejala depresi, sehingga penguatan kemampuan emosional perlu dipandang sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental remaja (Ding et al., 2024).

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini, kebutuhan tersebut ditemukan pada remaja yang berada dan beraktivitas di Lingkungan Pondok Sosial (Liponsos) Keputih Surabaya. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh tim pelaksana, sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan membedakan emosi, mengidentifikasi situasi yang menjadi pemicu munculnya emosi, serta menentukan respons yang sesuai terhadap situasi emosional tertentu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan peserta tidak hanya berkaitan dengan mengetahui nama-nama emosi, tetapi juga dengan memahami keterkaitan antara situasi, emosi, dan respons. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian diarahkan pada penguatan kemampuan pengenalan emosi sebagai langkah awal menuju pemahaman dan pengelolaan respons emosional. Fokus kegiatan mencakup enam emosi dasar, yaitu bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut, yang kemudian dihubungkan dengan pengalaman yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta.

Pendekatan psikoedukasi dapat menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang relevan untuk memberikan pemahaman mengenai emosi secara terstruktur sekaligus mendorong peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman mereka. Psikoedukasi mengenai pengenalan dan pengelolaan emosi pada remaja telah digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan pemahaman mengenai emosi dan cara mengelolanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi

dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam menghadapi kondisi emosional yang berpotensi berkaitan dengan perilaku bermasalah (Ihdalumam & Meiyuntariningsih, 2024). Temuan tersebut memperkuat pentingnya penyampaian materi emosional melalui kegiatan yang bersifat edukatif, preventif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta.

Namun, penyampaian psikoedukasi kepada remaja perlu mempertimbangkan karakteristik mereka yang cenderung membutuhkan pengalaman belajar yang aktif, menarik, dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi. Pembelajaran yang hanya berpusat pada penyampaian informasi berpotensi membuat peserta menjadi penerima materi secara pasif. Sebaliknya, pendekatan yang memberikan kesempatan kepada remaja untuk mencoba, berdiskusi, menyampaikan pendapat, dan menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih partisipatif. Tinjauan sistematis mengenai program *social-emotional learning* pada remaja menunjukkan adanya potensi penggunaan pendekatan berbasis permainan untuk meningkatkan keterlibatan peserta dalam pembelajaran sosial-emosional, meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk menentukan komponen permainan yang paling efektif (Lynn et al., 2024). Dengan demikian, penggunaan permainan dalam psikoedukasi dapat menjadi alternatif untuk menjembatani kebutuhan edukasi emosional dengan karakteristik belajar remaja.

Salah satu bentuk media yang dapat digunakan adalah board game. Board game memungkinkan peserta belajar melalui aturan permainan, tantangan, interaksi antarpemain, diskusi, dan pengambilan keputusan sederhana selama permainan berlangsung. Dalam konteks pengembangan keterampilan emosional, mekanisme tersebut dapat dimanfaatkan untuk menghadirkan situasi yang meminta peserta mengenali emosi, mengidentifikasi pemicu, mempertimbangkan respons, dan mendengarkan perspektif orang lain. Kajian yang lebih luas mengenai penggunaan permainan untuk kesehatan mental remaja juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan memiliki potensi dalam meningkatkan berbagai aspek pengetahuan, keterampilan, dan kondisi psikologis, tetapi efektivitasnya tetap bergantung pada desain permainan dan tujuan intervensi yang digunakan (Wols et al., 2024).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, tim mengembangkan Emozone sebagai media psikoedukasi emosi berbasis board game yang dirancang dengan konsep permainan menyerupai monopoli. Emozone menggunakan papan permainan, pion, dadu, petak permainan, serta kartu atau tantangan yang berkaitan dengan enam emosi dasar. Setiap peserta secara bergantian menjalankan pion berdasarkan hasil lemparan dadu, kemudian memperoleh pertanyaan, instruksi, atau tantangan sesuai dengan petak yang ditempati. Tantangan tersebut diarahkan untuk membantu peserta mengenali nama dan karakteristik emosi, membedakan emosi berdasarkan situasi, mengidentifikasi pengalaman yang berkaitan dengan emosi tertentu, serta mendiskusikan respons yang dapat dilakukan. Dengan mekanisme tersebut, Emozone tidak hanya berfungsi sebagai permainan, tetapi juga menjadi media pengalaman belajar yang menghubungkan konsep emosi dengan situasi nyata yang dekat dengan kehidupan peserta. Rancangan ini sejalan dengan temuan penelitian terbaru yang menunjukkan adanya potensi penggunaan board

game dalam pembelajaran regulasi emosi pada siswa dan penggunaan permainan sebagai media psikoedukasi bagi remaja (Fanani et al., 2026; Zainab et al., 2026)

Keunggulan media Emozone terletak pada penggabungan unsur bermain, interaksi sosial, diskusi, dan refleksi dalam satu rangkaian kegiatan. Peserta tidak hanya diminta memberikan jawaban mengenai jenis emosi, tetapi juga diarahkan untuk menjelaskan alasan pemilihan emosi, menghubungkan emosi dengan situasi tertentu, dan mempertimbangkan respons yang tepat. Proses tersebut memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan pengalaman, mendengarkan pengalaman teman, serta memperoleh penguatan dari fasilitator ketika terdapat pemahaman yang kurang tepat. Pendekatan semacam ini penting karena pengembangan kompetensi sosial-emosional tidak hanya membutuhkan pengetahuan tentang emosi, tetapi juga kesempatan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam situasi sosial. Kajian mengenai program keterampilan sosial-emosional pada remaja menunjukkan bahwa intervensi yang memberikan pengalaman aktif dan terstruktur dapat menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan keterampilan sosial dan emosional remaja (Vasconcellos et al., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya memberikan pengalaman psikoedukatif yang partisipatif kepada remaja di Liponsos Keputih Surabaya melalui board game Emozone. Kegiatan diarahkan untuk memperkuat kemampuan peserta dalam mengenali enam emosi dasar, membedakan emosi, mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya emosi, serta menghubungkan situasi dengan respons yang sesuai. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), sehingga peserta tidak hanya ditempatkan sebagai penerima materi, tetapi dilibatkan dalam proses identifikasi kebutuhan, pelaksanaan tindakan, dan refleksi terhadap pengalaman yang diperoleh. Perubahan pemahaman peserta diamati melalui *pre-test* dan *post-test* serta diperkuat dengan observasi, diskusi, tanya jawab, dan refleksi. Rangkaian tersebut diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual sekaligus menjadi dasar evaluasi terhadap penggunaan Emozone sebagai media psikoedukasi emosi bagi remaja di lingkungan Liponsos Keputih Surabaya

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menempatkan peserta sebagai partisipan aktif dalam seluruh proses kegiatan. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, melaksanakan tindakan berdasarkan permasalahan yang ditemukan, serta melakukan refleksi bersama terhadap pengalaman dan hasil kegiatan. Implementasi PAR dalam kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap identifikasi dan partisipasi, tahap aksi atau tindakan, serta tahap refleksi dan evaluasi**.** Untuk memperoleh gambaran perubahan pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan, dilakukan *pre-test* sebelum implementasi board game Emozone dan *post-test* setelah implementasi selesai**.**

Kegiatan dilaksanakan di Lingkungan Pondok Sosial (Liponsos) Keputih, Surabaya, pada 22 September 2026. Partisipan kegiatan ini yakni 30 remaja yang berada

dan beraktivitas di lingkungan Liponsos Keputih Surabaya. Kegiatan berfokus pada penguatan kemampuan mengenali enam emosi dasar, yaitu bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut, serta membantu peserta memahami hubungan antara situasi, emosi, dan respon.

1.1 Tahap Identifikasi dan Partisipasi

Tahap awal dilakukam melalui observasi untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan peserta terkait pemahaman emosi. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan membedakan emosi, memahami pemicu emosi, serta menentukan respons yang sesuai. Selanjutnya, peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal mengenai enam emosi dasar, situasi pemicu, serta hubungan antara emosi dan respons.

1.2 Tahap Aksi atau Tindakan

Tahap aksi dilaksanakan pada 22 September 2026 di Liponsos Keputih, Surabaya melalui kegiatan psikoedukasi berbasis board game Emozone. Fasilitator terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat mengenai enam emosi dasar dan mekanisme permainan. Melalui permainan, peserta diajak mengenali emosi, menentukan emosi berdasarkan situasi, mengidentifikasi pengalaman yang memunculkan emosi, serta mendiskusikan respons yang sesuai. Fasilitator memberikan penguatan dan membantu meluruskan pemahaman peserta. Proses ini memungkinkan peserta belajar melalui permainan, diskusi, berbagi pengalaman, dan keterlibatan langsung.

1.3 Tahap Refleksi dan Evaluasi

Tahap refleksi dilakukan setelah peserta menyelesaikan rangkaian permainan Emozone. Setelah permainan selesai, peserta diberikan *post-test* untuk mengetahui pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Hasil *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* untuk melihat perubahan pemahaman mengenai pengenalan emosi. Evaluasi juga dilakukan melalui tanya jawab, dan refleksi. Aspek yang diperhatikan meliputi kemampuan mengenali enam emosi dasar, membedakan emosi, mengidentifikasi situasi pemicu, menghubungkan situasi dengan emosi, serta menentukan respons yang sesuai. Refleksi dilakukan dengan mengajak peserta membahas pengalaman selama permainan dan mengaitkannya dengan situasi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk melihat ketercapaian kegiatan dan bahan perbaikan pelaksanaan berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa rangkaian kegiatan, yaitu *pre-test*, pemberian materi mengenai enam emosi dasar, psikoedukasi emosi menggunakan boardgame *Emozone*, *post-test*, refleksi, dan tanya jawab. Sebelum kegiatan dimulai, peserta terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal mengenai emosi dan kemampuan dalam merespons

kondisi emosional. Selanjutnya, peserta memperoleh materi mengenai enam emosi dasar, yaitu bahagia, sedih, marah, takut, jijik, dan terkejut. Pemberian materi menjadi dasar bagi peserta sebelum mengikuti permainan, sehingga peserta memiliki pemahaman awal mengenai bentuk dan karakteristik emosi yang akan muncul dalam aktivitas *Emozone*.



Gambar.1 Pengisian *pre-test*

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan psikoedukasi menggunakan boardgame *Emozone*. Permainan dirancang dalam bentuk permainan papan yang melibatkan pion, spiner, petak permainan, kartu pemicu, kartu solusi serta kartu aksi. Peserta bergerak mengikuti alur permainan dan mengambil kartu pemicu yang sesuai dengan emosi pada petak dimana pion berhenti. Kartu pemicu berisi tentang pertanyaan-pertanyaan yang berisi situasi pemicu emosi. Kartu pemicu tersebut mengarahkan peserta untuk mengenali emosi, menghubungkan emosi dengan situasi tertentu, serta mendiskusikan respons yang dapat dilakukan ketika mengalami emosi tersebut. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak hanya berlangsung melalui penyampaian materi secara verbal, tetapi juga melalui pengalaman langsung, interaksi antar peserta, diskusi, dan refleksi selama permainan.



Gambar 2. Kegiatan psikoedukasi menggunakan boardgame

Penggunaan boardgame dalam kegiatan ini memberikan suasana pembelajaran yang lebih interaktif dan partisipatif. Peserta memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pengalaman mengenai situasi yang pernah menimbulkan emosi tertentu serta mendengarkan pengalaman peserta lainnya. Proses tersebut memungkinkan peserta memahami bahwa satu situasi dapat menimbulkan respons emosional yang berbeda pada setiap individu. Selain itu, peserta juga diarahkan untuk tidak hanya mengenali nama emosi, tetapi memahami hubungan antara situasi, emosi, dan respons yang muncul. Pendekatan berbasis permainan seperti ini sejalan dengan kajian terbaru yang menunjukkan bahwa *serious games* dapat digunakan sebagai media pembelajaran psikologis karena mampu meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus memberikan ruang untuk mempraktikkan keterampilan emosional secara lebih konkret (Facchino et al., 2025).



Gambar 3. Kegiatan pengisian post-test

Setelah seluruh rangkaian permainan selesai, peserta diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil pengolahan data, terlihat adanya peningkatan skor pada seluruh aspek yang diukur.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post Test

Aspek	Presentase	
	Sebelum	Sesudah
Acceptence of emotional response	46,5%	71,5%
Engaging in goal directed behavior	45,0%	73,3%
Control emotional responses	44,9%	81,0%
Strategies to emotion regulation	45,9%	79,0%

Rata-rata skor sebelum kegiatan berada pada kisaran 44,9 – 46,5%, sedangkan setelah kegiatan meningkat menjadi 71,5 – 81,0%. Secara keseluruhan, rata-rata skor meningkat dari sekitar 45,58 pada *pre-test* menjadi 89,13 pada post-test**,** sehingga terdapat peningkatan sebesar 43,55 poin. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti rangkaian psikoedukasi emosi berbasis boardgame *Emozone*.

Pada aspek *acceptance of emotional response***,** skor peserta meningkat dari 46,5 menjadi 71,5%**,** atau mengalami peningkatan sebesar 25 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih memahami bahwa respons emosional merupakan bagian dari pengalaman individu yang perlu dikenali dan diterima sebelum menentukan tindakan selanjutnya. Pemahaman tersebut penting karena pengelolaan emosi tidak hanya berkaitan dengan menghilangkan emosi yang dirasakan, tetapi juga kemampuan untuk mengenali dan menerima keberadaan emosi tersebut. *Serious game* dapat memberikan perubahan pada aspek penolakan emosi dan kemampuan regulasi emosi peserta (Velert-Jiménez et al, 2025).

Pada aspek *engaging in goal directed behavior*, skor meningkat dari 45% menjadi 73,3%**,** dengan peningkatan sebesar 28,3 poin. Peningkatan ini menunjukkan adanya perkembangan pemahaman peserta dalam mempertahankan perilaku yang terarah meskipun sedang berada dalam kondisi emosional tertentu. Melalui permainan, peserta tidak hanya diajak mengenali emosi, tetapi juga mendiskusikan tindakan yang dapat dilakukan agar emosi tidak menghambat aktivitas yang sedang dijalankan. Proses tersebut memberikan pengalaman bahwa munculnya emosi tidak selalu berarti seseorang harus menghentikan aktivitasnya, tetapi dapat menjadi informasi yang perlu dikenali sebelum menentukan respons yang tepat. keterkaitan antara regulasi emosi dan fungsi eksekutif yang berperan dalam mengelola perilaku yang diarahkan pada tujuan. Kemampuan mengatur emosi membantu individu tetap menjalankan perilaku yang sesuai dengan tujuan meskipun menghadapi kondisi emosional tertentu. Selain itu, penelitian terbaru mengenai hubungan *self-control* dan regulasi emosi menunjukkan

bahwa keduanya saling berkaitan dalam situasi sehari-hari, sehingga kemampuan mengelola emosi dapat mendukung seseorang untuk tetap mengarahkan perilakunya pada tujuan yang ingin dicapai (Fombouchet et al., 2024)

Aspek *control of emotional responses* juga menunjukkan peningkatan dari 44,9 menjadi 81,0**,** atau sebesar 36,1 poin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa peserta semakin memahami pentingnya mengendalikan respons ketika menghadapi situasi yang memunculkan emosi. Dalam permainan *Emozone*, peserta dihadapkan pada berbagai situasi dan pertanyaan yang mendorong mereka untuk mempertimbangkan respons sebelum bertindak. Proses tersebut memberikan kesempatan bagi peserta untuk membedakan antara emosi yang muncul dengan tindakan yang dilakukan sebagai respons terhadap emosi tersebut. aktivitas permainan yang mengintegrasikan latihan pengelolaan emosi dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan respons emosional dan menerapkan strategi regulasi dalam menghadapi situasi yang menantang (Ken et al., 2023).

Aspek *strategies to emotion regulation* mengalami peningkatan dari 45,9% menjadi 79,0%, atau meningkat sebesar 33,1 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai berbagai strategi yang dapat digunakan ketika menghadapi kondisi emosional. Selama permainan, peserta memperoleh kesempatan untuk mendiskusikan pilihan respons terhadap suatu situasi, sehingga pengetahuan mengenai regulasi emosi tidak berhenti pada pemahaman konsep, tetapi dikaitkan dengan situasi yang lebih nyata. *Serious games* dapat menjadi media yang layak dan dapat diterima untuk melatih strategi regulasi emosi, meskipun efektivitasnya tetap perlu dipertimbangkan berdasarkan karakteristik dan konteks peserta (Gómez-León, 2025).

Peningkatan pada keempat aspek tersebut secara keseluruhan menunjukkan bahwa kegiatan *Emozone* tidak hanya membantu peserta dalam mengenali emosi, tetapi juga memberikan pemahaman awal mengenai bagaimana seseorang dapat merespons emosi secara lebih tepat. Permainan berbasis emosi dapat meningkatkan kemampuan pengenalan emosi, ekspresi emosi, serta penerapan strategi regulasi diri. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik permainan yang interaktif, disertai situasi dan tantangan emosional, dapat menjadi salah satu media yang mendukung pembelajaran keterampilan emosional (Mustapa, 2025).

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prestest	45.2000	30	3.54673	.64754
	Posttest	77.2333	30	2.89689	.52890

Gambar 4. Paired Samples Statistic

Berdasarkan hasil analisis *Paired Samples Statistics*, diketahui bahwa rata-rata nilai peserta sebelum diberikan perlakuan sebesar 45,20**,** sedangkan rata-rata setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 77,23**.** Jumlah responden dalam kegiatan ini sebanyak 30 remaja binaan Liponsos Keputih Surabaya. Hasil tersebut menunjukkan

adanya peningkatan rata-rata sebesar 32,03 poin setelah diberikan perlakuan berupa psikoedukasi emosi berbasis *boardgame* Emozone. Selain itu, nilai standar deviasi mengalami penurunan dari 3,55 pada pretest menjadi 2,90 pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa variasi nilai peserta setelah perlakuan cenderung lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan, sehingga nilai posttest relatif lebih terkonsentrasi di sekitar rata-rata. Secara deskriptif, hasil ini memperlihatkan adanya perubahan positif pada pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan psikoedukasi membantu remaja memahami pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari (Lase & Tumanggor, 2024). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Widyowati yang menemukan peningkatan pemahaman emosi dan pengelolaan emosi pada remaja panti asuhan setelah mengikuti psikoedukasi pengenalan emosi (Widyowati, 2024). Sementara itu, Aryani et al. (2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai emosi serta cara meregulasinya. Dengan demikian, hasil kegiatan ini memiliki kesesuaian dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa pemberian psikoedukasi dapat mendukung peningkatan pemahaman dan kemampuan remaja dalam mengenali serta mengelola emosi.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Prestest - Posttest	-32.03333	4.32701	.79000	-33.64906	-30.41760	-40.549	29	.000

Gambar 4. Paired Samples Test

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test*, diperoleh nilai rata-rata selisih antara pretest dan posttest sebesar -32,03333, dengan nilai t hitung sebesar -40,549 dan derajat kebebasan (*df*) sebesar 29. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,001$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada 30 remaja binaan Liponsos Keputih Surabaya. Nilai selisih yang negatif terjadi karena perhitungan dilakukan dengan urutan pretest dikurangi posttest. Artinya, nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest. Hal ini juga didukung oleh hasil *Paired Samples Statistics*, yang menunjukkan peningkatan rata-rata dari 45,20 pada pretest menjadi 77,23 pada posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 32,03 poin. Selain itu, interval kepercayaan 95% berada pada rentang -33,64906 hingga -30,41760, yang tidak melewati angka nol. Hasil tersebut memperkuat adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua pengukuran. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hanni dan Widyastuti (2024) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja. Hasil Penelitian Fiqih dan Ambarini juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan regulasi emosi melalui pelatihan yang diberikan kepada peserta didik (Fiqih & Ambarani, 2024)

Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa perlakuan berupa psikoedukasi emosi berbasis *boardgame* Emozone berkaitan dengan peningkatan hasil pengukuran pada remaja binaan Liponsos Keputih Surabaya. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima**,** sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah kegiatan. Secara statistik, peningkatan rata-rata sebesar 32,03 poin terbukti signifikan berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test.*

Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi melalui *boardgame* Emozone memberikan hasil positif dalam mendukung pemahaman remaja mengenai emosi dan regulasi emosi. Meskipun demikian, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan desain *pre-test/post-test* tanpa kelompok kontrol menyebabkan peningkatan yang diperoleh belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya berasal dari kegiatan psikoedukasi yang diberikan. Bierer menjelaskan bahwa desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol memiliki keterbatasan dalam memastikan hubungan sebab-akibat karena perubahan hasil pengukuran dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengalaman dan kondisi peserta selama kegiatan berlangsung (Bierer et al, 2025). Kedua, durasi pelaksanaan kegiatan yang terbatas membuat proses penguatan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi belum dapat diamati secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menekankan pentingnya evaluasi lanjutan untuk mengetahui perkembangan keterampilan regulasi emosi setelah intervensi (Theodorou et al, 2024). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan dengan durasi yang lebih panjang dan pendampingan secara berkala untuk mengetahui sejauh mana pemahaman serta kemampuan remaja binaan dalam mengenali dan mengelola emosi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol agar efektivitas kegiatan dapat dievaluasi secara lebih kuat.

Selain peningkatan skor, kegiatan juga menunjukkan bahwa proses refleksi dan tanya jawab menjadi bagian penting dalam memperkuat pemahaman peserta. Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman selama mengikuti permainan, mengemukakan hal yang dianggap sulit, serta mendiskusikan kembali situasi emosional yang muncul selama kegiatan. Hal tersebut terlihat dari pernyataan salah satu peserta yang menyampaikan, *"Saya jadi tahu kalau saat marah sebaiknya tidak langsung meluapkan emosi, tetapi mencoba menenangkan diri terlebih dahulu"*. Peserta lainnya juga mengungkapkan, *"Kalau menghadapi sesuatu yang membuat saya kesal, saya harus berpikir dulu sebelum bertindak supaya tidak menyakiti orang lain"*. Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa peserta mulai menghubungkan pengalaman bermain dengan pemahaman mengenai respons emosional yang lebih adaptif. Refleksi membantu peserta menghubungkan pengalaman bermain dengan kondisi yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan tidak berhenti pada aktivitas permainan, tetapi dilanjutkan dengan proses pemaknaan terhadap pengalaman yang telah diperoleh. Pengalaman bermain yang dikaitkan dengan situasi nyata dapat mendukung proses pembelajaran keterampilan regulasi emosi (Gómez-León, 2025).

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan positif pada pemahaman peserta setelah mengikuti psikoedukasi emosi berbasis boardgame *Emozone*. Peningkatan skor pada seluruh aspek menunjukkan bahwa kombinasi antara materi, permainan, diskusi, dan refleksi dapat menjadi pendekatan yang menarik dalam memberikan edukasi mengenai emosi. Meskipun demikian, hasil *pre-test* dan *post-test* dalam kegiatan ini lebih tepat dipahami sebagai indikator perubahan pemahaman setelah kegiatan**,** bukan sebagai bukti tunggal mengenai efektivitas jangka panjang media *Emozone*. Hal ini karena kegiatan dilakukan

dalam waktu yang terbatas dan belum mencakup pengukuran tindak lanjut. Penelitian terbaru mengenai *serious games* juga menekankan bahwa meskipun permainan menunjukkan potensi dalam pembelajaran regulasi emosi, penelitian lanjutan dengan pemantauan jangka panjang masih diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan yang diperoleh peserta (Gómez-León, 2025).

Secara keseluruhan, pelaksanaan pengabdian menunjukkan bahwa boardgame *Emozone* dapat digunakan sebagai media psikoedukasi yang interaktif untuk membantu peserta memahami emosi dan regulasi emosi. Peningkatan skor dari rata-rata 45,58 menjadi 89,13 memperlihatkan adanya perubahan pemahaman setelah kegiatan. Keunggulan kegiatan terletak pada penggabungan pembelajaran konseptual dengan pengalaman bermain, diskusi situasi emosional, dan refleksi. Hasil tersebut sejalan dengan berbagai penelitian dalam tiga tahun terakhir yang menunjukkan bahwa permainan edukatif dan *serious games* memiliki potensi dalam mendukung pengenalan emosi, regulasi emosi, dan pembelajaran psikologis secara lebih menarik dan partisipatif (Mustapa et al., 2025; Velert-Jiménez et al., 2025; Gómez-León, 2025).

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi emosi berbasis board game Emozone memberikan kontribusi dalam membantu remaja di Lingkungan Pondok Sosial Keputih Surabaya memahami dan merespons emosi secara lebih tepat. Pelaksanaan kegiatan yang memadukan materi, permainan, diskusi, dan refleksi memberikan pengalaman belajar yang partisipatif serta sesuai dengan kebutuhan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 45,58 pada pre-test menjadi 89,13 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 43,55 poin pada aspek regulasi emosi yang diukur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian mampu memberikan perubahan positif pada pemahaman peserta mengenai penerimaan respons emosional, perilaku terarah pada tujuan, pengendalian respons emosional, dan strategi regulasi emosi. Dengan demikian, board game Emozone dapat menjadi salah satu alternatif media psikoedukasi dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, khususnya untuk mendukung penguatan keterampilan emosional remaja. Namun, keberlanjutan manfaat kegiatan masih memerlukan pendampingan dan evaluasi lanjutan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Lingkungan Pondok Sosial (Liponsos) Keputih Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang telah membantu proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan psikoedukasi regulasi emosi berbasis board game Emozone sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

6. REKOMENDASI

Kegiatan psikoedukasi regulasi emosi berbasis board game Emozone direkomendasikan untuk dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan agar peserta dapat menerapkan keterampilan mengenali dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan selanjutnya perlu dilengkapi dengan evaluasi lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan pemahaman dan keterampilan peserta. Selain itu, pengembangan variasi kartu pemicu, kartu solusi, dan skenario permainan yang sesuai dengan kebutuhan peserta diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan serta memperluas manfaat Emozone sebagai media pemberdayaan remaja.

7. REFERENSI

Aryani, M., Adhitama, M. F., Syifa, F. A., Meitarizky, A. R., Shadrina, A. Z. N., & Aini, D. K. (2025). School-based strategies for implementing psychoeducation on emotion regulation in junior high students. *Innovation in Health for Society, 5*(2), 98–105. https://doi.org/10.31603/ihs.13905

Bierer, S. B., et al. (2025). Moving beyond simplistic research design in health professions education: What a one-group pretest-posttest design will not prove. *MedEdPORTAL, 21*, 11527. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11527

Ding, Y., et al. (2024). *Emotion regulation predicts depressive symptoms in adolescents: A prospective study*. *Journal of Youth and Adolescence, 53*, 142–158.

Facchino, A. P., Marchetti, D., Colasanti, M., Fontanesi, L., & Verrocchio, M. C. (2025). The use of serious games for psychological education and training: A systematic review. *Frontiers in Education, 10*, 1511729. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1511729

Fanani, M. I., Lianasari, D., & Kurniati, A. (2026). *Bimbingan kelompok teknik permainan board game Emotional Quest terhadap peningkatan regulasi emosi siswa*. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. https://doi.org/10.24127/gdn.v16i2.15948

Fiqih, F. T. N., & Ambarini, T. K. (2024). Pelatihan regulasi emosi: Upaya peningkatan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMK. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 19*(1), 66–75. https://doi.org/10.30659/jp.19.1.66-75

Fombouchet, Y., et al. (2024). *Relationships between emotion regulation strategies and executive functions in adolescence: Exploring the effects of discrete emotions and age*. *Journal of Adolescence, 96*, 1239–1248. https://doi.org/10.1002/jad.12334

Gómez-León, M. I. (2025). Serious games to support emotional regulation strategies in educational intervention programs with children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Heliyon, 11*(4), e42712. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42712

Hanni, Y., & Widyastuti. (2024). *Psychoeducation to improve emotion regulation in adolescents: Psikoedukasi untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja di SMKS X Sidoarjo*. https://doi.org/10.21070/ups.5894

Ihdalumam, A., & Meiyuntariningsih, T. (2024). *Psychoeducation on emotion regulation as an effort to prevent aggressiveness in adolescents at State Junior High School "X". Journal of Arts, Humanities and Social Science, 1*(3), 45–50.

Ken, H. Y., Liew, J. S. Y., Leong, M. F. I., Tang, Y., & Prestopnik, N. (2023). *ReWIND: A CBT-Based Serious Game to Improve Cognitive Emotion Regulation and Anxiety Disorder. International Journal of Serious Games, 10*(3), 43–65. https://doi.org/10.17083/ijsg.v10i3.603

Lase, E. E., & Tumanggor, R. O. (2024). Psikoedukasi meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang. *Journal of Human and Education, 4*(3), 625–629. https://doi.org/10.31004/jh.v4i3.1088

Lynn, A., et al. (2024). *A systematic review of delivery modes in school-based adolescent social-emotional learning programs—Current perspectives and future directions. Review of Education.*

McCullen, J. R., et al. (2024). *Development and adaptation of the Emotion Regulation Skills Questionnaire for adolescents. Journal of Adolescence, 96*, 632–644. https://doi.org/10.1002/jad.12288

Mustapa, N., Risnawati, E., Syarah, E. S., Pramitasari, M., & Mahamud, S. (2025). The impact of the Emo-Sisi board game on emotional self-regulation in preschool children: A quasi-experimental study. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta, 9*(1).

Novianty, A., Paramita, W., & Rachel, K. (2024). *Psikoedukasi mengenali dan mengelola emosi pada siswa/i SMA. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, 9*(8). https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i8.7050

Theodorou, C., Karekla, M., & Panayiotou, G. (2024). Enhancing emotion regulation skills in high-risk adolescents due to the existence of psychopathology in the family: Feasibility and uncontrolled pilot study of a group intervention in a naturalistic school setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(6), 738. https://doi.org/10.3390/ijerph21060738

UNICEF. (2025). *Indonesia adolescent health profile 2024.*

Vasconcellos, A. P. N., Wahba, L. L. L., & Ulisses, S. M. V. (2024). *Socio-emotional skills programs for high school adolescents: A systematic review of the articles published between 2013 and 2023. The Journal of Psychology: Theory and Practice.*

Velert-Jiménez, S., Valero-Moreno, S., Gil-Gómez, J.-A., Pérez-Marín, M., & Montoya-Castilla, I. (2025). EmoWELL: Effectiveness of a serious game for emotion regulation in emerging adulthood. *Frontiers in Psychology, 16*, 1561418. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561418

Widyanti, S. A., & Naqiyah, N. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik *self-talk* untuk meregulasi emosi remaja SMPN 46 Surabaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 7*(1), 1–10. https://doi.org/10.26539/teraputik.711063

Widyowati, A. (2024). Efektivitas psikoedukasi pengenalan emosi untuk meningkatkan pemahaman emosi pada remaja. *DIMASLIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta, 2*(2), 42–51. Retrieved from https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia/article/view/75

Wols, A., Pingel, M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Granic, I. (2024). *Effectiveness of applied and casual games for young people's mental health: A systematic review of randomised controlled studies*. *Clinical Psychology Review, 108*, 102396.

WHO. (2024). *Transforming adolescent health: WHO's comprehensive report on global progress and gaps*.

Zainab, S., Aridhona, J., Rahma, L., Alfarizy, R., & Vatarisa, D. (2026). *The Emotional Snakes and Ladders Game as Psychoeducational Intervention to Improve Emotion Regulation among Adolescent Islamic Boarding School Students*. *Jurnal Psikologi*.

Zupan, B., & Eskritt, M. (2024). *Facial and vocal emotion recognition in adolescence: A systematic review*. *Adolescent Research Review, 9*, 253–277.

Name|. Retrieved Access Date|. from URL|.